

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความโกรธ
 - 1.1 ความหมายของความโกรธ
 - 1.2 ความสำคัญของความโกรธ
 - 1.3 ประสิทธิภาพและการแสดงความโกรธ
 - 1.4 รูปแบบของการเกิดความโกรธ
 - 1.5 ความโกรธกับวัยรุ่น
 - 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ
2. เอกสารและงานวิจัยตามแนวคิดทฤษฎีปัญญานิยม
 - 2.1 ประวัติและความเป็นมาของทฤษฎี
 - 2.2 ความหมายกระบวนการทางปัญญา
 - 2.3 หลักพื้นฐานทฤษฎีการบำบัดทางปัญญา
 - 2.4 ข้อตกลงเบื้องต้นเชิงทฤษฎี
 - 2.5 แบบแผนทางความคิด
 - 2.6 เป้าหมายของการบำบัด
 - 2.7 เทคนิคที่ใช้ในการช่วยเหลือ
 - 2.8 ขั้นตอนการบำบัดด้วยปัญญา
 - 2.9 กลุ่มบำบัดปัญญานิยม
 - 2.10 สัมพันธภาพระหว่างผู้รับบริการและผู้ให้คำปรึกษา
 - 2.11 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีปัญญานิยม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ ทำให้ได้รับข้อมูลที่น่าสนใจในการทำวิทยานิพนธ์ ดังต่อไปนี้

ความหมายของความโกรธ

ในทัศนะของนักวิชาการได้กล่าวถึงความหมายของความโกรธในลักษณะที่คล้ายกันดังนี้ สยาม คำปรีดา (2545) ได้กล่าวถึงลักษณะของความโกรธ คือ สภาวะทางอารมณ์ที่มีความแตกต่างกันในระดับความรุนแรง ตั้งแต่จากระดับความโกรธแบบฉุนเฉียวเบา ๆ ไปจนถึงความโกรธแบบเดือดดาลอย่างรุนแรง ทำให้เปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาและชีววิทยา

จารุวรรณ ศุภศรี (2542, หน้า 14) ได้ให้ความหมายความโกรธว่า เป็นอารมณ์พื้นฐานอย่างหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นเมื่อเกิดความไม่พอใจ ไม่ใช่สิ่งที่ตนเองต้องการ เมื่อถูกรบกวนหรือขัดขวางความตั้งใจในการกระทำบางอย่าง และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ

สยามเฮลท์ (Siamhealth, n.d.) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความโกรธว่า เป็นอารมณ์ของคนเราเหมือนกับอารมณ์รัก เสียใจ ซึ่งมักมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ เช่น หัวใจเต้นเร็ว ความดันเลือดสูงเนื่องจากมีการหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้เกิดความเครียด เป็นการเตรียมความพร้อมในการป้องกันตัวเองจากสิ่งที่มากระทบตัวเรา การแสดงออกจะเต็มไปด้วยอารมณ์ร้อนและความก้าวร้าว

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544) ได้ให้ความหมายของความโกรธว่าเป็นประสบการณ์ที่มีผลต่อสรีระวิทยา อารมณ์ สติปัญญา สังคม และจิตวิญญาณ อาจจะตอบสนองตามธรรมชาติเกิดจากรู้สึกขัดเคืองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นพบได้ตั้งแต่เด็กจนถึงตาย เกิดได้ทุกขณะและแตกต่างตามความรุนแรง

ทักเกอร์-แลดด์ (Tucker-Ladd, 1996-2000) ได้กล่าวถึงความโกรธ เป็นผลจากความผิดหวัง หงุดหงิด หรือได้รับบาดเจ็บ มักจะเกิดขึ้นเมื่ออยากจะทำอะไรแต่ทำไม่ได้ มีความเกี่ยวข้องกับการรับรู้ที่เพิ่มขึ้นภายใน ซึ่งแยกจากพฤติกรรม เนื่องจากความโกรธเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการกระทำ

วิสซิงเกอร์ (Weisinger, 1985 cited in Villar, 1998) ได้ให้ความหมายของความโกรธว่าเป็นอารมณ์ ที่เกิดจากการความสัมพันธ์ที่ถูกดูถูกจากสภาพที่มีลักษณะเฉพาะตัว ทำให้เกิดความ

สิ่งที่เกิดผลมาจากประสบการณ์ที่สะสมมา โดยผ่านตัวสื่อสาร เป็นตัวส่งข้อมูลไปยังคนอื่น ๆ เป็นเหตุให้เกิดผลลัพธ์และผลสืบเนื่องตามมา

คาร์เตอร์ และมินิธอร์ต (Carter & Minirth, 1993 cited in Villar, 1998) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความโกรธว่า เป็นลักษณะของอารมณ์ประกอบด้วย มีคุณค่าหรือเป็นประโยชน์ เป็น ความต้องการ เป็นสิ่งจำเป็นในชีวิต และเป็นการลงโทษขั้นพื้นฐาน

คาร์สินอฟ และซูโคห์โดล์สกี (Kassinove & Sukhodolky, 1995) ได้ให้ความหมายว่าเป็นสภาวะความรู้สึกทางลบที่แสดงออกให้ปรากฏหรือภายในที่เกี่ยวข้องกับความเบี่ยงเบน ความบกพร่องของการรับรู้ และความคิดเฉพาะอย่าง เช่น การประเมินที่ผิดพลาดมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาและมีแนวโน้มในการแสดงพฤติกรรม

เอกชัย จุละจาริตต์ (ม.ป.ป., หน้า 35) ได้ให้ความหมายของความโกรธ คือ ความไม่ชอบใจ ไม่พอใจ เป็นอย่างมากจนเกินความเหมาะสมพอควรถึงขั้นเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อมซึ่งทำให้เกิดความคิดที่อึดอัด ขัดเคือง เกลียด โกรธ แค้นเคือง พยาบาท หรือประทุษร้าย

จากความหมายทั้งหมดข้างต้นจึงสรุปได้ว่า ความโกรธเป็นภาวะของอารมณ์พื้นฐานของบุคคลทั่วไปที่เกิดขึ้นภายในซึ่งแยกจากพฤติกรรมที่เป็นผลจากความบกพร่องของการรับรู้ที่เบี่ยงเบนไปจากปกติ โดยถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าทางกายภาพที่มีความเฉพาะ แล้วทำให้เกิดความรู้สึกมากเกินความเหมาะสม เช่น ไม่พอใจ ผิดหวัง หงุดหงิด ได้รับบาดเจ็บ ถูกรบกวน หรือขัดขวางความตั้งใจในการกระทำบางอย่าง มีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อสรีระวิทยาของร่างกาย เช่น หัวใจเต้นเร็ว ความดันเลือดสูง เพื่อป้องกันตนเองจากสิ่งแวดล้อม แล้วอาจตอบสนองต่อเหตุการณ์ มีระดับความรุนแรงตั้งแต่ฉุนเฉียวเบา ๆ ไปถึงโกรธแบบเดือดดาล และอาจจะแสดงออกมาภายนอกให้เห็น หรือเก็บไว้ภายใน เช่น อึดอัด เกลียด โกรธ แค้นเคือง หรือพยาบาท นอกจากนี้ความโกรธก็มีคุณค่าได้ ถ้าสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์

ความสำคัญของความโกรธ

มนุษย์จะรับรู้เกี่ยวกับความโกรธตามขั้นตอนการต่าง ๆ (Madow, 1972) ดังนี้

วัยทารก เกิดจากประสบการณ์เกี่ยวกับความไม่ได้รับความสะดวกสบายทางร่างกาย (Frucker-Ladd, 1996-2000) เช่น ผ้าอ้อมเปียก หนาวหรือร้อนเกินไป หิวแล้วไม่ได้กิน ลักษณะที่นอนไม่อ่อนนุ่ม นอนตามลำพังไม่ได้คลอเคลียกับมารดา สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะทำให้โกรธ

เมื่อเด็กสะสมไว้มาก ๆ ก็จะแสดงความโกรธออกมาด้วยการร้องไห้ การฟาดแขนขากับเบาะ การงอหลังและการถีบตัวออกจากผู้ใหญ่ (จารุวรรณ สุภศรี, 2542)

วัยเด็ก เป็นช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในบ้าน และความผิดหวังยังดำเนินต่อไป สาเหตุความโกรธของเด็กวัยนี้มีสาเหตุมาจากไม่ได้รับความรัก การพัฒนาความคิดตามวัยที่เหมาะสม และความสะดวกสบายทางกายภาพ เช่น หิวไม่ได้กิน เสื้อผ้าไม่พอเพียง แข่งขันกับคนในบ้าน วิตกกังวลกับการบอบาพของคนในสังคม และการไม่ได้รับความเท่าเทียมกัน ทำให้เด็กจะเกิดความคับข้องใจ นำไปสู่ความโกรธและแสดงออกมา ทั้งนี้ระดับของความรุนแรง ขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่น ๆ ประกอบด้วยการสะสมความโกรธไว้มาก ๆ การแสดงออกจะมีความรุนแรง และขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของการเลี้ยงดู เช่น เมื่อเด็กจะกรีดร้องทุกครั้งเมื่อต้องการสิ่งของเป็นผลจากการเลี้ยงดูของผู้ปกครองตามใจเด็กมากเกินไป บางครั้งการแสดงออกก็ไม่ใช่ลักษณะนิสัยที่แท้จริงของเด็ก เป็นการแสดงออกจากการเลียนแบบจากสิ่งแวดล้อมมากกว่า ดังนั้นเด็กจะไม่ได้รับการพัฒนาจากความรักและการอนุณอม ลักษณะความโกรธที่แสดงออกมีทั้งทางตรงและอ้อม เช่น การขาดเรียน อุบัติเหตุ และใช้คำพูดไม่สุภาพ เป็นต้น และเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เป็นวัยที่ต้องการอิสระและเป็นตัวของตัวเองสูง ไม่ชอบทำตามที่คนอื่นกำหนดให้ เช่น พ่อแม่จะกำหนดให้ลูกทำแต่ลูกต้องการอิสระที่จะเลือกทำ จึงทำให้เกิดความขัดแย้งและต่อต้านพ่อแม่ เป็นความเจ็บปวดระหว่างพ่อแม่และวัยรุ่น และเกิดความสับสนขึ้น เนื่องจากต้องพึ่งพาผู้ปกครองเรื่องค่าใช้จ่าย ดังนั้นเมื่อไม่ได้รับอิสระที่แท้จริงจากที่บ้านก็จะเกิดความไม่พอใจ รู้สึกผิดหวัง ไม่รู้จะทำอย่างไร จึงเข้ากลุ่มเพื่อนที่มีลักษณะที่คล้าย ๆ กัน ให้การยอมรับ และสามารถแสดงความเจ็บปวดออกมาได้อย่างเต็มที่ เช่น แต่งกายด้วยชุดประหลาด มีพฤติกรรมลักษณะโกรธแค้น ต่อต้านสังคม ช่วงเวลาของการระบายความโกรธของวัยรุ่นคือ ที่โรงเรียน หรือที่ทำงาน ทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าเมื่ออิสระและได้รับพึงความพอใจอย่างเต็มที่

ความโกรธของวัยรุ่นจึงเป็นผลจากความรู้สึกปลดปล่อยความเก็บกดอย่างขาดสติ เช่น การได้ทำร้ายตนเองหรือคนอื่น ทำตามจินตนาการ หรืออาจจะใช้ความโกรธจากจิตใต้สำนึก เช่น การคำหนิหรือกล่าวโทษคนอื่น ทั้งที่เป็นข้อบกพร่องของตนเอง แสดงเหตุผลที่เป็นการบังคับคนอื่น ๆ พุดยกย่องตัวเองเมื่ออวดตาของตัวเองลดลง แสดงอารมณ์ตรงข้ามกับความรู้สึกและกระทำตรงข้ามกับอารมณ์ เป็นต้น ทั้งนี้เป็นผลจากสถานการณ์แวดล้อมที่ทำให้รู้สึกหงุดหงิด ผิดหวัง เมื่อไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ หรือปรารถนา มีประโยชน์ หรือตามเป้าหมายที่คาดหวังไว้ หรือเมื่อคนเราคิดโทษหรือคำหนิคนอื่นทั้งที่ต้องรับผิดชอบร่วมกัน อาจเกิดจากด้านร่างกายที่มีข้อจำกัด เช่น เป็นอัมพาตภายหลังจากได้รับอุบัติเหตุ ต้องเลือกทั้งที่ไม่ได้ตั้งใจ หรือการ

กระทำอื่น ๆ เช่น พ่อแม่เข้มงวด นักโทษได้รับการลงโทษที่รุนแรง ส่วนแรงกระตุ้นอื่น ๆ เช่น หลอกตัวเอง หรือไม่ได้รับความ ยุติธรรม ครอบครัวยากจนทำให้มีทางเลือกได้ไม่มากนัก สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้น หรือทำให้เริ่มความโกรธและถ้าเปลี่ยนเป็นความก้าวร้าวหมายความว่า เป็นความรู้สึกกลัว เป็นกลไกการป้องกันตนเองจากสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้ความก้าวร้าวมักจะเกิดจากความโกรธเป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดการปะทะกับบุคคลหรือเป็นกลุ่มก็ได้แล้วทำให้ได้รับอันตราย หรือบาดเจ็บ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ด้วยการพุดดูถูกสบประมาท ขู่เข็ญ การเหยียดหยันแดกดัน เป็นผลจากการถูกเลี้ยงดูที่เข้มงวด และลงโทษรุนแรง

ดังนั้นความโกรธเป็นผลจากความผิดหวัง หงุดหงิดหรือได้รับบาดเจ็บ มักจะเกิดขึ้นเมื่ออยากจะทำอะไร แต่มีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ร่างกาย การรับรู้ที่เกิดขึ้นภายใน ซึ่งแยกจาก พฤติกรรม (Tucker-Ladd, 1996-2000) เนื่องจากความโกรธเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการกระทำ และอาจมีประโยชน์นำไปใช้ในทางที่ถูกต้องได้

ประสบการณ์ของความโกรธและการแสดงความโกรธ (The Experience and Expression of Anger)

ประสบการณ์ของความโกรธ (Experience of Anger)

คาส์สินอฟ (Kassinove, 1995) ได้กล่าวถึงการศึกษาของสปีนเบิร์กอร์และคณะ (Spielberger et al) ในปี 1994 เกี่ยวกับความโกรธในเชิงของการวัดว่า ความโกรธว่าเป็นสภาวะทางอารมณ์ โดยอารมณ์จะหมายถึงสภาวะหรือเงื่อนไขทางชีววิทยาและจิตวิทยาของมนุษย์ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์ภายในร่างกาย ความแตกต่างของบุคลิกภาพและประสบการณ์เดิมจะมีผลต่อสภาวะทางอารมณ์ซึ่งร่วมกับสิ่งเร้าที่มากระตุ้น เนื่องจากบุคลิกภาพและประสบการณ์เดิมทำให้บุคคล มีแนวโน้มในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมที่เหมือนกันในลักษณะที่แตกต่างกัน (Lazarus, et al, 1952 cited in Spielberger & Sydeman, 1994) และเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่าการประเมินของบุคคลต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์เฉพาะอย่างจะมีผลอย่างมากต่อปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้น และได้มีการให้คำแนะนำเชิงปฏิบัติการเพื่อให้ง่ายต่อการวัด โดยพิจารณาประสบการณ์ความโกรธของบุคคลที่เกิดขึ้น ได้แก่ ความโกรธแบบตามสภาวะการณ์และความโกรธแบบอุปนิสัย (State and Trait Anger)

ความโกรธแบบสภาวะการณ์ (State Anger) เป็นสภาวะหรือเงื่อนไขทางชีววิทยาและจิตวิทยาที่ประกอบด้วยความรู้สึกซึ่งเกิดขึ้นในจิตใจเมื่อมีความโกรธ ซึ่งมีระดับที่แตกต่างกันตามความรุนแรงของความผิดหวังเล็กน้อยหรือร้ายกาจ จนถึงโกรธรุนแรงและบ้าคลั่งที่สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวหรือการกระตุ้นประสาทอัตโนมัติ ความโกรธแบบนี้อาจเปลี่ยนแปลงตามสภาพการณ์ซึ่งอาจเกิดจากคำสบประมาท ความไม่ยุติธรรมหรือความคับข้องใจ

ความโกรธแบบอุปนิสัย (Trait Anger) เป็นลักษณะบ่งบอกว่าบุคคลมีความรู้สึกโกรธบ่อยเพียงใดในช่วงของเวลา บุคคลที่มีความโกรธแบบอุปนิสัยในระดับสูงจะมีการรับรู้สถานการณ์ที่กระตุ้นความโกรธ เช่น ร้ายกาจ หงุดหงิด หักข้อมใจมากกว่าคนที่มีความโกรธแบบอุปนิสัยระดับต่ำ บุคคลที่มีความโกรธแบบอุปนิสัยในระดับสูงจะเกิดความโกรธได้มากกว่าและรุนแรงกว่าเมื่อเกิดความร้ายกาจหรือคับข้องใจ แต่ไม่ได้หมายความว่ามีความโกรธตลอดเวลา เพียงแต่ประสบการณ์ความโกรธจะเกิดขึ้นได้ในหลายสถานการณ์ และรู้สึกรุนแรงกว่าในช่วงเวลาที่ยาวนานกว่า (Eckhardt & Dffenbacher, 1995)

การแสดงความโกรธ (The Expression of Anger)

เอคการ์ด และ เดฟเฟนแบชอร์ (Eckhardt & Deffenbacher, 1995) ได้กล่าวถึงลักษณะของการแสดงความโกรธเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นในตัวบุคคลไว้ว่า เมื่อบุคคลโกรธจะแสดงออกมาในทาง ที่ต่างกันทั้งในช่วงของเวลา และต่อสถานการณ์เดียวกัน ความโกรธไม่ใช่ตัวกำหนดความก้าวร้าว บุคคลที่มีความโกรธ บางคนแสดงออกมาภายนอกในทางลบ บุคคลเหล่านี้อาจจะโจมตีทางคำพูดและทางร่างกายต่อผู้อื่น ต่อสิ่งของ ต่อตนเอง บางครั้งพฤติกรรมจะไม่ค่อยเปิดเผยแต่ยังคงแสดงออก ภายนอกและแสดงในทางลบ เช่น ขุ่นเคือง ไม่พูดจา หรือกล่าววาจาเสียศีล เมื่อประสบความโกรธบางคนมีแนวโน้มที่จะระงับ ถ่มถุย หรือเก็บความโกรธไว้ บุคคลเหล่านี้อาจแสดงความโกรธออกมาภายนอกเพียงเล็กน้อย แต่จะมีความปั่นป่วนและความเครียดอยู่ภายใน และผลสะท้อนจากความเก็บความโกรธไว้ภายในเป็นการเจ็บป่วย เช่น ปวดศีรษะ และโรคกระเพาะอาหาร บางคนจะถอนตัวจากสถานการณ์อย่างไม่เหมาะสม หรืออาจใช้การปกป้องตัวเอง เช่น การปฏิเสธ บุคคลบางคนเมื่อมีความโกรธจะใช้ทักษะการในการแก้ไขปัญหาโดยการลดความกระวนกระวายใจจากสิ่งเร้าที่มากระตุ้น อาจจะยินยอมด้วยความอดทนมากกว่าที่จะใช้ความรุนแรงในสถานการณ์ที่ถูกกระตุ้น บางคนอาจจะใช้วิธีการที่เหมาะสมต่างกันไปตามสถานการณ์ที่หลากหลาย เช่น การแก้ที่ปัญหา จำกัดสิ่งแวดล้อม ยืนยันความคิด ความรู้สึกออกมา มาด้วยคำพูดหรือท่าทาง และการใช้ทักษะการเจรจาต่อรอง เป็นต้น

รูปแบบการเกิดความโกรธ (Model for Anger Formation)

คาส์สินอฟ (Kassinove, 1995, p. 29) ได้กล่าวถึงการศึกษาในระยะยาวเกี่ยวกับความหมาย ความผิดปกติและแนวโน้มการเกิดความโกรธของสปีลเบอร์เกอร์ในปี 1988 และได้สรุปแนวคิดเกี่ยวกับความโกรธไว้ 3 แนวคิด ได้แก่

1. แนวคิดเกี่ยวกับขอบเขตของระบบการตอบสนองต่อความโกรธ ประกอบด้วยประสบการณ์เดิมของมนุษย์ที่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้การใช้เหตุผล อารมณ์ สภาพร่างกาย และพฤติกรรม ร่วมกันในขบวนการรับส่งข้อมูลเพื่อประมวลผล และถอดรหัสโดยอาศัยลักษณะของสิ่งที่สนใจและคัดกรองข้อมูล ผลสืบเนื่อง (Attribution) ทศนคติ ความสามารถที่เข้าถึงแนวความคิดและความทรงจำ อารมณ์ (Emotional Script) การบอกตัวเอง (Self-Talk) และการจินตนาการ จากนั้น จะส่งข้อมูลกลับโดยระบบประสาทต่างๆ มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระบบของฮอร์โมน ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อนี้อาจทำให้เห็นเป็นลักษณะของการกระทำหรือคำพูด ลักษณะที่แสดงออกนี้จะมีความเฉพาะของแต่ละบุคคล

2. แนวคิดเกี่ยวกับสิ่งที่สร้างขึ้นในมโนสำนึก จะมีขอบเขตเกี่ยวกับความโน้มเอียงทางอารมณ์หรือในช่วงระยะเวลาหนึ่ง โดยทั่วไปบุคคลอาจมีแนวโน้มในการใช้ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ดี หรืออาจจะมี ความคิด ความรู้สึก ในช่วงเวลาสั้น ๆ กับสถานการณ์ในขณะนั้นก็ได้

3. แนวคิดเกี่ยวกับปฏิกริยาการตอบสนอง พิจารณาถึงรายละเอียดของแต่ละสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างไร หรือข้อจำกัดของสภาพแวดล้อม ความสัมพันธ์ของเงื่อนไข กับสถานการณ์ที่มีคุณสมบัติเฉพาะ นอกจากนี้ลักษณะของบุคคลที่มีแนวโน้มเกิดความโกรธได้ง่ายหรือไวต่อถูกสถานการณ์กระตุ้น อาจไม่ใช่ตัวชี้วัดว่าบุคคลต้องโกรธตลอดเวลา เพียงแต่จะมีประสบการณ์ในสถานการณ์ทั่วไปมากกว่า คาส์สินอฟ (Kassinove, 1995, p. 30) ได้สรุปการเกิดความโกรธโดยมีเงื่อนไขดังต่อไปนี้

3.1 เงื่อนไขของสิ่งกระตุ้น (Prompting Conditions)

3.2 ลักษณะของบุคคลก่อนเกิดความโกรธ (Pre-Anger Characteristic)

3.3 กระบวนการประเมิน (Appraisal Processes)

เงื่อนไขของสิ่งกระตุ้น

สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความโกรธได้ อาจมีเพียง 1 อย่างหรือมากกว่าก็ได้ บางครั้งจะปรากฏให้เห็นได้จากเหตุการณ์ต่างๆ เช่น จราจรติดขัด การโต้เถียงของวัยรุ่น จากสิ่งของ เช่น คอมพิวเตอร์ไม่ทำงาน หรือลักษณะส่วนบุคคล เช่น เป็นคนขี้เม้า นอกเหนือจากนี้แหล่งที่สองของความโกรธจะเป็นความทรงจำที่เต็มไปด้วยความโกรธ และจะเป็นจิตตภาพที่เป็นตัวชี้นำทำให้

เกิดความโกรธ เช่น ผู้ใหญ่อาจจะแสดงความโกรธออกมามากในการตอบสนองต่อการถูกคำวิจารณ์จากหัวหน้างาน เนื่องจากมีลักษณะเหมือนความทรงจำในวัยเด็กที่เคยถูกต่อว่าเหมือนเด็ก ๆ หรือบุคคลอาจจะเกิดความโกรธเมื่อถูกเข้าเหย้า ซึ่งอาจจะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความทรงจำของการถูกหัวเราะขบขันเมื่อเด็ก ประสบการณ์ความโกรธอื่น ๆ อาจถูกกระตุ้นโดยประเภทโดยสิ่งเร้าภายใน ซึ่งจะเป็นผลของการรับรู้และความรู้สึกสะท้อนอารมณ์ เช่น การถูกปฏิเสธ การได้รับบาดเจ็บ ความวิตกกังวล และการถูก ทำให้ขายหน้าด้วยอารมณ์โกรธ ในกรณีเช่นนี้ความโกรธจะมาจากประสบการณ์ในอดีต เช่น ความคิดเกี่ยวกับการนอกใจของสามีหรือภรรยา หรือ ทบพวนจากสิ่งที่ไม่ได้รับความยุติธรรม ในกรณีดังกล่าวบุคคลจะรู้สึกโกรธแต่เหตุการณ์ยังไม่เกิดขึ้นจริง และโดยทั่วไปบุคคลจะมีความตระหนักถึงสิ่งกระตุ้นแตกต่างกันออกไป

ลักษณะของบุคคลก่อนเกิดความโกรธ

สภาวะการณ์ของบุคคลก่อนทำให้เกิดความโกรธประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ลักษณะนิสัยของบุคคล และสภาพการณ์ของการรับรู้ อารมณ์ และทางกายภาพในช่วงเวลาสั้น ๆ บุคคลจะมีขอบเขตเป็นของตัวเอง เช่น ความเชื่อ ค่านิยม ประชาชน เหตุผล และสิ่งที่ที่บุคคลได้ดูแลของมีค่า บุคคลหรือสิ่งยึดถือ ความโกรธจะถูกกระตุ้นเมื่อบุคคลรับรู้ว่าการโจมตี คำหยาบ หรือ ทำให้อาย การล่วงล้ำขอบเขตส่วนบุคคลหรือการละเมิดกฎเกณฑ์ส่วนบุคคลที่ตั้งไว้ ดังนั้นความโกรธที่เกิดขึ้น ที่รุนแรงหรือความโกรธไม่เหมาะสมที่เกิดจากการล่วงล้ำมักจะขาดความยืดหยุ่นต่อขอบเขตของบุคคล เป็นการขาดแนวทางที่ยืดหยุ่น ซึ่งบุคคลจะเคร่งครัดทั้งต่อตนเองและ คนอื่น ๆ นอกจากนี้สภาพทั่วไปของบุคคลก็อาจจะเป็นตัวเพิ่มการตอบสนองต่อความโกรธได้ เช่น ความอ่อนเพลีย ความเจ็บป่วย ความเครียด ความวิตกกังวล ความหิว ความหนาวหรือร้อนเกินไป ทั้งนี้ต้องพิจารณาลักษณะของบุคคลที่จะมีผลต่อความโกรธที่มีความเฉพาะและแตกต่างกันไปด้วย

กระบวนการประเมิน

ความโกรธไม่ใช่ปฏิกิริยาอัตโนมัติ การกระตุ้นที่เกิดขึ้นจะถูกประเมินผ่านแนวโน้มของอุปนิสัย สภาวะทางการรับรู้ อารมณ์ และลักษณะทางกายภาพไม่ถาวร และลักษณะชั่วคราวของสถานการณ์ (Lazarus, 1991 cited in Kassino, 1995) ในขั้นต้น จะประเมินเกี่ยวกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมเพื่อตีค่าว่าเกี่ยวข้องกับคนหรือไม่ ถ้าผลการประเมินแล้วว่าถูกคุกคามเป็นอันตราย ถูกล่วงล้ำขอบเขตที่จะเป็นอุปสรรคต่อความคาดหวังหรืออิสรภาพและพฤติกรรมไปสู่เป้าหมายก็จะทำให้เกิดความโกรธได้ และความโกรธอาจเพิ่มขึ้นได้หากผลการประเมินต่อเหตุการณ์ไม่ได้รับความยุติธรรม แม้ว่าเหตุการณ์นี้จะป้องกันไม่ให้เกิดได้แต่บุคคลทำไม่ได้

และมีผู้ตั้งใจจะทำให้เกิดขึ้นกับคนและคน ๆ นั้นควรได้รับการลงโทษ แต่ถ้าผลการประเมินไม่เกี่ยวกับตนหรือเป็นมิตรความโกรธ ก็จะไม่เกิดขึ้น การประเมินขั้นที่สอง จะเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจความสามารถในการจัดการของบุคคลมากกว่าเงื่อนไขที่ถูกกระตุ้น ความโกรธจะไม่เกิดขึ้นถ้าบุคคลรับรู้ว่าคุณเอง มีทักษะในการจัดการอย่างเพียงพอ และความโกรธจะเกิดขึ้นถ้าบุคคลใช้รูปแบบการประเมินว่าคุณเองไม่สามารถทนทานต่อสถานการณ์หรือมีความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ และความโกรธจะเพิ่มขึ้นเมื่อบุคคลใช้วิธีการจัดการอย่างก้าวร้าว

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดความโกรธ แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. ปัจจัยทางชีวภาพถาวร เป็นปัจจัยเกี่ยวกับพันธุกรรมและอารมณ์ โดยเฉพาะกลไกการรับรู้ความรู้สึกของร่างกายของคนเราซึ่งจะมีส่วนในการรับรู้ต่อสิ่งเร้า
2. ปัจจัยกึ่งถาวร เป็นปัจจัยที่เกิดขึ้นในช่วงอายุที่แตกต่างกัน เช่น ในสถานการณ์ที่คล้าย ๆ กัน ผู้ใหญ่จะไม่เกิดความโกรธเนื่องจากไม่ให้ความสำคัญ แต่ถ้าเจอเหตุการณ์นี้สมัยเป็นเด็ก ก็อาจจะนำไปสู่ความโกรธได้ แต่ผู้ใหญ่บางคนก็อาจจะเกิดความโกรธขึ้นได้ เช่น ป่วยเป็นโรคมะเร็งหรือต้องฉีดยาเคมีบำบัด หรือสารเคมีทุกวันเพื่อรักษาระดับความสมดุลในร่างกาย
3. ปัจจัยจากสถานการณ์ เช่น การใช้ยาหรือการดื่มสุรา ซึ่งมีผลต่อการรับรู้ต่อสิ่งเร้าที่น่ารังเกียจ เช่น การมีเพศสัมพันธ์กับคนไม่ใช่คู่สมรส บางคนก็อ่อนไหวง่ายต่อการดื่มสุราหรือการใช้ยา จะทำให้เกิดประสบการณ์ความรู้สึกโกรธมากขึ้นและขาดการระงับพฤติกรรมในทางก้าวร้าว

นอกจากปัจจัยทางชีวภาพแล้วยังมีปัจจัยเกี่ยวกับภูมิหลังของการเรียนรู้ของบุคคลและปัจจัยทางวัฒนธรรมและสังคมที่จะกำหนดรูปแบบของการแสดงออกของความโกรธออกเป็นส่วน ๆ เช่น ในช่วงขวบปีแรกพ่อแม่จะให้ความช่วยเหลือด้วยอารมณ์ทางบวก และพ่อแม่จะแสดงความก้าวร้าวในช่วงที่เป็นเด็กและวัยรุ่น แต่ไม่ใช่ลักษณะความต้องการของสังคม และมีหลักฐานแน่ชัดเกี่ยวกับเด็กก้าวร้าวมีสาเหตุจากเด็กได้รับรู้ข้อมูลไม่ถูกต้องหรือมีข้อบกพร่องในกลไกขบวนการทางสังคม รวมทั้งเป็นผลสืบเนื่องจากความลำเอียงและขาดการแนะนำ จึงทำให้นำไปสู่ประสบการณ์ความโกรธได้ง่ายแม้ในสถานการณ์ที่ต่าง ๆ กันไป หรือ ในสถานการณ์ที่ไม่ใช้ความก้าวร้าวก็ตาม

ขั้นตอนของการเกิดความโกรธและความก้าวร้าว เป็นขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 เหตุการณ์ที่มากระตุ้นนั้นถูกรับรู้ว่าเป็นเหตุการณ์ทางลบ เช่น การไม่ได้รับเชิญไปงานเลี้ยง การใช้ถ้อยคำไม่สุภาพ หรือการเล่นเครื่องเสียงดังเกินไป

ขั้นที่ 2 การตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ถูกรับรู้ในทางลบ บุคคลจะตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอาจจะเป็นทางบวกหรือทางลบก็ได้ หหเมื่อบุคคลได้รับโปรแกรมการเรียนรู้ในช่วง

วัยเด็กซึ่งจะถูกบันทึกในหน่วยความจำและจะถูกนำมาใช้เป็นแนวทางของบุคคลในการจัดการปัญหาหรือความ สับสนในสถานการณ์ต่าง ๆ และสอดคล้องกับซาลซิงเกอร์ (Salzinger, 1995 cited in Kassino, 1995) ได้กล่าวว่า การตอบสนองจะใช้รูปแบบของพฤติกรรมที่เคยใช้มาแล้ว ในสถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นมาก่อน เกิดจากการเรียนรู้ การสังเกต ตัวแบบ และการได้รับแรงเสริม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละคนที่ได้รับในวัยเด็ก จากนั้นจะถูกถอดรหัสจากหน่วยความ จำ ที่พร้อมจะถูกนำมาใช้ในสถานการณ์ที่คล้าย ๆ กันอีกครั้ง การจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่พอใจ แยกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. การจัดการทางบวก เป็นลักษณะของการควบคุมความโกรธด้วยการเสริมสร้าง กำลังใจ ให้มีพลัง ในการปกป้องตัวเองและใช้ความอดทนในการจัดการกับภาระหน้าที่ที่ยาก ใช้การสื่อสารและการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมในการแก้ปัญหา (Weisinger, 1985 cited in Villar, 1998, p. 21) นอกจากนี้ยังมีวิธีอื่น ๆ อีก เช่น การยืนรักษาสิทธิ การใช้วิธีขัดแย้ง การเจรจาต่อรอง การยืดเวลา การเปลี่ยนโครงสร้างความคิดใหม่ เป็นต้น (Kassinove, 1995, p. 199)

2. การจัดการทางลบ เป็นลักษณะของการแสดงความโกรธออกมาและเก็บไว้ภายใน เป็นผลจากเกิดความแตกแยกระหว่างความคิดและการกระทำ มักเกิดความยุ่งยากและชอบหวังผล ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ ปกป้องความรู้สึกภาคภูมิใจด้วยการเผชิญหน้า แม้จะได้รับความเจ็บปวด หรือความอับอายก็ตาม มักถูกกระตุ้นและนำไปสู่ความก้าวร้าวต่อสิ่งของหรือคนอื่น ๆ และมักจะ ฝ่าฝืนประทุพองใจทางลบไว้กับคนอื่น ๆ อีก เช่น การดูถูก ความหวาดกลัว การหลบเลี่ยง และการปฏิเสธ หรือการ ไม่ยอมรับ (Weisinger, 1985 cited in Villar, 1998, p. 22; Kassino, 1995, p. 199)

เมื่อเกิดความโกรธขึ้นจะเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทางความคิด ภาพในใจ การกระตุ้น จากระบบประสาทอัตโนมัติจะแสดงออกด้วยท่าทาง ใบหน้า และคำพูด โดยมีรูปแบบการแสดง ออกของความโกรธ คือ การแสดงความโกรธภายนอก (Anger Out) การเก็บความโกรธไว้ภายใน (Anger In) หรือการควบคุมจัดการความโกรธ (Anger Control) และการจัดการควบคุม ความโกรธ (Anger Control) สามารถจำแนกออกได้เป็นการควบคุมความโกรธที่อยู่ภายในใจ (Anger Control In) และการควบคุมความโกรธที่แสดงออกทางกรกระทำ (Anger Control Out) (Spielberger, Reheiser, & Sydeman, 1995 cited in Kassino, 1995, p. 201)

จากข้อมูลเบื้องต้น เมื่อบุคคลเกิดความโกรธจากสิ่งเร้ามากระตุ้นและผ่านกระบวนการ ประเมินจากระบบประสาทส่วนกลาง และมีลักษณะของความโกรธ 2 ประการ คือ ประสบการณ์ ความโกรธ (The Experience of Anger) และการแสดงความโกรธ (The Expression of Anger)

ประสบการณ์ความโกรธ (The Experience of Anger) เป็นประสบการณ์ความโกรธของบุคคล แบ่งออกได้ 2 องค์ประกอบหลัก ได้แก่

1. ความโกรธแบบสภาวะการณ์ (State Anger) เป็นความโกรธที่แปรตามสภาพแวดล้อมที่เผชิญ เช่น การรับรู้ความไม่ยุติธรรม การถูกสบประมาท ความคับข้องใจที่เกิดจากการไม่ถึงเป้าหมาย เป็นต้น ความเข้มข้นจะต่างกันอาจจะหงุดหงิดเพียงเล็กน้อยถึงโกรธรุนแรงบ้างก็ได้

2. ความโกรธแบบอุปนิสัย (Trait Anger) เป็นลักษณะความโกรธประจำตัวบุคคลที่มีความโกรธบ่อยเพียงใด บุคคลที่มีระดับความโกรธอุปนิสัยสูงจะมีการรับรู้สถานการณ์ที่กระตุ้นความโกรธเช่น ไร้ค่า หงุดหงิด คับข้องใจได้มากกว่าคนที่มีความแบบอุปนิสัยต่ำ ความเข้มของความโกรธ จะมากกว่าและรุนแรงกว่าแต่ไม่ได้หมายความว่าความโกรธตลอดเวลา

การแสดงความโกรธ (The Expression of Anger) เมื่อบุคคลมีความโกรธจะแสดงออกได้องค์ประกอบหลัก 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การเก็บความโกรธไว้ภายใน (Anger In) เมื่อเกิดความโกรธแล้วจะเก็บความโกรธไว้ภายในหรือเก็บกดความรู้สึกโกรธไว้

2. การแสดงความโกรธออกภายนอก (Anger Out) เมื่อเกิดความโกรธแล้วจะแสดงออกภายนอกต่อบุคคลหรือสิ่งของ

3. การควบคุมความโกรธ (Anger Control) เมื่อเกิดความโกรธแล้วพยายามที่จะควบคุมการแสดงความโกรธ

ความโกรธถ้ามีการควบคุมอย่างเหมาะสม โดยการยอมรับสถานการณ์และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จะมีการแสดงออกมาในระดับที่เหมาะสม เช่น ไร้ค่าหรือหงุดหงิดเพียงเล็กน้อย แต่ถ้าความโกรธเกิดขึ้นแล้วแต่บุคคลเก็บไว้ภายในเป็นเวลานานจะเกิดปัญหาความเจ็บป่วยทางร่างกายได้ และเมื่อเกิดความโกรธแล้วแสดงออกภายนอกก็จะเป็นการแสดงความก้าวร้าวทางอารมณ์ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทางความคิดภายในใจ กระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ การแสดงออกด้วยท่าทาง ใบหน้า และคำพูดพร้อมกับแสดงพฤติกรรมทางร่างกาย เช่น การผลักใส ความผิดปกติทางพฤติกรรมต่าง ๆ อาชญากรรม เป็นต้น

ผลของความโกรธ

เมื่อเกิดความโกรธขึ้นมีการหลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลิน ทำให้เกิดการเปลี่ยนสารเคมีในร่างกายระดับน้ำตาลในกระแสเลือดเพิ่มมากขึ้น ระบบไหลเวียนโลหิตมากขึ้น อัตราการเต้นจังหวะหัวใจเร็วขึ้น และม่านตาขยาย เป็นผลจากร่างกายต้องการพลังงานและปริมาณเลือดมากขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนสีของร่างกาย เพื่อเตรียมความพร้อมที่จะสู้หรือหนี ในบุคคลที่มีความโกรธบ่อยครั้งหรือ มีความโกรธแบบเรื้อรังจะส่งผลกระทบต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย แล้วทำให้ร่างกายได้รับบาดเจ็บหรือป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ได้ (Madow, 1972) ดังนี้

ปวดศีรษะ (Headache)

เป็นความตึงเครียดจากความพยายามระงับความโกรธ ทำให้เกิดการต่อต้านตัวเอง ความโกรธนี้จึงเป็นความโกรธภายในหรือแบบซ่อนเร้น อาการปวดอาจจะพัฒนาเป็นอาการปวดที่รุนแรง ได้ทำให้มีอาการปวดเหมือนขมับถูกบีบอย่างแรง เมื่อเจ็บปวดบ่อยครั้งขึ้นอาการปวดจะร้าวไปที่ต้นคอ บางครั้งจะทำให้เกิดเป็นโรกระบบกล้ามเนื้อได้

ระบบกระเพาะอาหารและลำไส้ไม่ทำงาน (Gastrointestinal Disorders)

เมื่อเกิดความโกรธขึ้นจะมีผลต่อระบบทางเดินอาหารเริ่มจากปากไปจนถึงทวารหนัก เป็นผลมาจากใช้ความพยายามระงับความโกรธด้วยการข่มความโกรธไว้ ดังนั้นเมื่อไม่สามารถแสดงออกทางอารมณ์ทางอื่นได้จึงส่งผลกระทบต่อระบบนี้โดยตรง โดยทั่วไปจะเป็นตัวบ่งชี้ที่สามารถเห็นได้อย่างชัดเจนและมีหลายรูปแบบรวมเข้าด้วยกัน เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ซึ่งเป็นปัจจัยพิจารณาของบุคคลที่มีความโกรธภายใน ส่วนบุคคลที่แสดงความโกรธออกมาจะพัฒนาเป็นโรคท้องผูก ท้องเสีย หรือริดสีดวงทวาร เป็นต้น

ระบบหายใจทำงานผิดปกติ (Respiratory Disorders)

การเกิดความโกรธก็จะมีผลต่อระบบทางเดินหายใจทำให้เกิดโรคหืด เนื่องจากความดันทางไวรัลลดต่ำลงจากความเครียดและอารมณ์ที่ถ่วงโกรธ นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์กับโรคหืดหอบ ดังนั้นถ้าบุคคลเกิดความโกรธแล้วเก็บไว้จะทำให้โรคพัฒนาเป็นระยะที่รุนแรงได้

ความผิดปกติของผิวหนัง (Skin Disorders)

คนที่ป่วยเป็นโรคผิวหนังเรื้อรัง คันอย่างรุนแรง และระคายเคือง เมื่อเป็นบ่อยทำให้เกาจนทำให้ผิวหนังลอกติดเชื้ออักเสบและทำให้รู้สึกผิด การอักเสบของประสาทผิวหนังจะเกิดขึ้นได้ทุกส่วนของร่างกาย ส่วนที่พิเศษไม่สามารถควบคุมไว้ได้ คือ อาการคันรุนแรงที่ทวารหนัก และบริเวณอวัยวะเพศผู้ชาย และช่องคลอดผู้หญิง นอกจากนี้โรคลมพิษอาจมีสาเหตุมาจากความโกรธโมโหร้าย หรือผิดหวังที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือ

ระบบขับถ่ายและสืบพันธุ์ทำงานผิดปกติ (Genito-Uninary Disorders)

พบว่าคนที่แสดงความโกรธออกมาจะทำให้การขับปัสสาวะปกติ ส่วนคนที่เก็บความโกรธจะทำให้ปัสสาวะบ่อย อวัยวะเพศไม่แข็งตัว ไม่ทำงานส่งผลต่อคู่สมรสทำให้ไม่พอใจ ส่วนผู้หญิงความโกรธจะถูกซึมเข้าไปจิตใจได้สำนึก และจะไม่สามารถร่วมเพศได้เนื่องจากกล้ามเนื้อหดเกร็งฉับพลันทำให้เกิดเป็นปัญหาทางเพศได้

โรคไขข้ออักเสบ (Arthritis)

โรคไขข้ออักเสบอาจเกิดจากการเก็บความโกรธและโกรธแบบเรื้อรัง ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคและอาการร่วมด้วย โดยเฉพาะคนที่เป็นศัตรูกัน อาจเกิดขึ้นจริงกับผู้หญิงที่มีความโกรธแบบเรื้อรังที่มีอยู่ภายใต้จิตใจได้สำนึก เช่น ไม่พอใจผู้ชาย เป็นต้น

ระบบประสาททำงานผิดปกติ (Disabilities of the Nervous System)

นักประสาทวิทยาเชื่อว่า ความโกรธทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ และปวดหลัง เป็นผลจากภาวะของประสาท เป็นลม พุดก่อกวน พุดติคอ้าง ตะกุกตะกัก พุดไม่ออกเมื่อเกิดความเคียดแค้น ทั้งเป็นผลมาจากความโกรธ โรคลมบ้าจะเป็นได้ง่ายเมื่อมีอาการโกรธ

ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานผิดปกติ (Circulatory Disorders)

เมื่อเกิดความเครียดอย่างต่อเนื่องทำให้ความโลหิตสูงขึ้น ภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ เส้นเลือดขาดความยืดหยุ่น ภาวะเลือดออกในสมองทำให้เป็นอัมพาต ลักษณะของความโกรธจะเป็นแบบแสดงออกให้เห็น

นอกจากนี้แล้วความโกรธยังเป็นอุปสรรคในการดำรงชีวิตและการทำหน้าที่การงาน ไม่มีใครอยากคบด้วย ทำให้เสียบุคลิกลักษณะ เช่น หน้าตาบึ้งตึง หงุดหงิดง่าย และยังทำให้แค้นง่ายอีกด้วย(ชูติศย์ ปานปรีชา, 2542 , หน้า 17)

ความโกรธกับวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2540, หน้า 329-330) ได้กล่าวถึงวัยรุ่นว่า วัยรุ่นมีอายุประมาณ ตั้งแต่ 12 – 25 ปี จะเห็นว่าช่วงอายุห่างมากขึ้น เนื่องจากเด็กต้องใช้เวลาในสถาบันศึกษานานขึ้น การเป็นผู้ใหญ่ที่ต้องพึ่งตัวเองทางเศรษฐกิจต้องยืดระยะเวลาออกไปอีก อีกทั้งรูปแบบชีวิตสมัยใหม่ทำให้เด็กมีวิถีภาวะทางจิตใจซ้ากว่าสมัยที่ผ่านมา อย่างไรก็ตามสิ่งที่ทำให้เห็นชัดเจนว่าได้เปลี่ยนเป็นวัยรุ่นแล้วก็ มีการเปลี่ยนแปลงมากมาย เช่น ความสูง รูปร่างหน้าตา สมองพัฒนา เต็มที่ฮอร์โมนเพศเริ่มทำงาน ในด้านทางสังคม ทางอารมณ์ ค่านิยม ความสนใจ การแสวงหาเอกลักษณ์ และความสนใจเพศตรงข้าม เป็นต้น โดยทั่วไปวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาคาบเกี่ยวความเ็นในเด็กและผู้ใหญ่ นับเป็นเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ถ้าเด็กวัยรุ่นผู้ใดได้ดำเนินชีวิตในช่วงเวลานี้ผ่านพ้นไปอย่างราบรื่น มีปัญหาไม่ซับซ้อนมากนัก เด็กวัยรุ่นก็จะเข้าสู่วัยรุ่นที่ดี และมักจะจัดการกับชีวิตในวัยผู้ใหญ่ได้อย่างราบรื่น แต่ถ้าในทางตรงกันข้าม วัยนี้จะเป็นวัยที่ประสบความยุ่งยากมาก จนนักวิชาการเรียกว่า “วัยวิกฤต” และเป็นวัยที่มีความสับสนมากที่สุด ดังนั้นเด็กที่ไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงพบว่าเป็นวัยที่มีปัญหามากที่สุดโดยเฉพาะปัญหาการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น จากรายงานวิจัยของวารสารมติชน พบว่า เด็กวัยรุ่นที่มีความขัดแย้งกับคนรอบข้าง ร้อยละ 46 ได้เถียงกับผู้ปกครอง มีสาเหตุเรื่องการ เทียวเตร่ ไม่สนใจการเรียน ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย และคบเพื่อนไม่ถูกใจผู้ปกครอง และร้อยละ 48.2 รู้สึกโกรธผู้ปกครอง ส่วนนักเรียนที่มีแฟนหรือคนรัก ร้อยละ 44 ที่เคยทะเลาะกับแฟนเรื่อง การไม่เข้าใจกัน ความหึงหวง ถูกทิ้งเอาแต่ใจตัวเอง ไม่ได้รับการเอาใจใส่ หรือวัยรุ่นที่อยู่โรงเรียน ร้อยละ 40 ที่เคยถูกลงโทษด้วยสาเหตุสำคัญ ผ่าฝืนกฎระเบียบ มาโรงเรียนสายโคตรเรียน ไม่ตั้งใจเรียน ในจำนวนนี้ ร้อยละ 16 ของนักเรียนที่ถูกครูลงโทษ คิดแก็แค้นครูคนนั้น ส่วนวัยรุ่นที่ทะเลาะวิวาทกับเพื่อนร่วมสถาบัน และต่างสถาบันจะมีสาเหตุที่สำคัญ ได้แก่ เกิดอาการหมั่นไส้ ไม่ชอบหน้า การดูหมิ่นสถาบันการศึกษา การแย่งแฟน จีบผู้หญิง และการถูกรบกวนกระทั่งร่างกายและวาจา เช่น การเหยียบเท้า เดินชน แชวกัน ฯลฯ และจากการศึกษาสภาพทางอารมณ์ของวัยรุ่น พบว่า ร้อยละ 49 ไม่มั่นใจว่าตนเองจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ถ้าหากมีความรู้สึกโกรธหรือบันดาลโทสะขึ้นมา (เทวินทร์ ขอนเหนียวกลาง, 2546)

นอกจากนี้ลักษณะทางอารมณ์ที่ไม่มั่นคงของเด็กวัยรุ่นโสภณัท นุชนาด (2542) ได้กล่าวถึง ธรรมชาติความโกรธของวัยรุ่นว่า วัยรุ่นส่วนมากมักหลีกเลี่ยงการโจมตีโดยตรงกับบุคคลที่ทำให้เขาโกรธ แต่อาจจะขว้างปาข้าวของสิ่งต่าง ๆ ปั่นพึมพำ อาฆาตพยาบาท ความโกรธของวัยรุ่นจะมีสาเหตุหลายประการ เช่น ถูกล้อเลียน การไม่ได้รับความเป็นธรรม การประสบ

ความล้มเหลวในการทำงาน การได้รับการขัดขวางห้ามปรามจากผู้ปกครอง การแสดงความโกรธด้วยการโต้เถียงทางคำพูดหลบหนีเสียจากที่นั้น กระแทกประตูหน้าต่างหรือข้าวของต่าง ๆ เสียขังตัวเองอยู่ในห้องนอนคนเดียวประท้วงไม่ยอมรับประทานอาหาร เป็นต้น แม้เมื่อเด็กเติบโตขึ้นสู่วัยรุ่นตอนปลายจะสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ ใจเย็นสุขุมรอบคอบมากขึ้น แต่การแสดงออกของวัยรุ่นแต่ละคนจะแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมการเลี้ยงดูของบิดามารดาที่มีความเกี่ยวข้องกับบรรยากาศในวัยเด็กของวัยรุ่นซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญทำให้เด็กวัยรุ่นกลายเป็นเด็กที่มีปัญหา (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) ต่อตนเองและสังคม สาเหตุสำคัญคือ รูปแบบของการเลี้ยงดูของผู้ใหญ่ที่ไม่ถูกต้อง เช่น ประชดประชัน ลงโทษ ทำร้ายร่างกาย ระบายอารมณ์กับเด็กเมื่อหงุดหงิด หรือเด็กบางคนพ่อแม่ไม่ต้องการ จึงทำให้ไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลด้วยใจจริง สิ่งเหล่านี้ หากเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีกเป็นเวลานาน ความอารมณ์เสีย ความขมขื่น ก็จะฝังใจไม่รู้ลืม เด็กต้องอดทน “กล้ำกลืน” เก็บอารมณ์เหล่านั้นไว้ในใจได้จิตสำนึกและจิตสำนึก จนเมื่อเติบโตเป็นวัยรุ่น มีโอกาสเป็นตัวของตัวเองได้แล้วก็จะระเบิดอารมณ์ที่เก็บกดเหล่านั้นออกสู่สังคม ถ้าเด็กเก็บอารมณ์เหล่านี้ด้วย “นัยน์เคือง” ก็ระเบิดความแค้นเคืองออกมาด้วยความก้าวร้าวทางสังคม หรือเด็กบางคนรู้สึกที่ไม่ได้รับความรักที่แท้จริง เมื่อโตขึ้นก็จะสร้างทัศนคติว่าโลกและสังคมนี้เป็นศัตรูต่อตน ดังนั้นเขาจะเป็นศัตรูต่อโลกให้สาสมพิศพิศกัน ไม่เห็นอกเห็นใจคนอื่น ไม่เคารพสิทธิผู้ใด ไม่ให้ความรักแก่ใคร เพราะเขาเองก็ไม่เคยได้รับความรัก นอกจากนี้เด็กที่ถูกเลี้ยงดูแบบตามใจ เขาจะได้รับทุกสิ่งที่ต้องการ จึงขาดการเรียนรู้ เรื่องของการให้ เมื่อโตขึ้นเป็นวัยรุ่น เขาจะไม่สามารถสะกดกลืนความอยาก ความเอาแต่ใจ อยากได้อะไรก็ต้องได้จะด้วยวิธีใดก็ตามการเอารัดเอาเปรียบ ทุจริต ไม่ยุติธรรม ทุจริตหรือทำร้ายผู้อื่น หรือ พ่อแม่บางคนไม่ยอมให้ลูกลำบาก เหมือนคน ก็จะเลี้ยงลูกด้วยเงินทอง ชีวิตของเด็กก็จะสำราญและความสบายทางวัตถุอย่างเดียว เด็กกลุ่มนี้เมื่อโตขึ้นจะขาดบทเรียนที่สำคัญในชีวิต คือ ขาดความมานะพยายาม ขาดความรับผิดชอบ พอใจกับชีวิตไม่รู้จักการประกอบอาชีพใด ๆ ก็จะเป็นเด็กไม่รู้จักโต และเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่จะไม่จริงจังกับการทำงานในวิชาชีพ หรือพ่อแม่บางคนไม่มีเวลาให้ลูก หรือเข้มงวดเกินไป เด็กกลุ่มนี้จะแสวงหาความมั่นคงทางจิตใจจากเพื่อน มักจะชอบทำทาสหรือหักล้างอำนาจหรือถูกระเบียบเหล่านั้น ประเทห์ต่อต้านสังคม เนื่องจากเป็นสิ่งที่คุกคามความเป็นตัวของตัวเอง ความอิสระเสรีส่วนบุคคล เด็กเหล่านี้จะมีความเสี่ยงต่อการเข้ากลุ่มเพื่อนที่เป็นอันตราย คิดยาเที่ยวกลางคืน ติดการพนัน ไม่ฝึกฝนการเรียน เป็นต้น ในด้านเศรษฐกิจ เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำจะแสดงความก้าวร้าวขณะที่โกรธมากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูง โดยเฉพาะเด็กชายจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ไม่ดีเท่าเด็กหญิง เนื่องจากสรีระวิทยาของเด็กผู้ชายจะมีปฏิกิริยาต่อสิ่งระคายเคืองหรือหงุดหงิดมากกว่าเด็กผู้หญิง (Madow, 1972)

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นว่าลักษณะชีวิตของวัยรุ่นที่มีความผิดหวังสลับกับสมหวังบ้าง เด็กกลุ่มนี้ไม่สามารถยอมรับความจริงของตนเอง ของครอบครัว ของเพื่อนของคน และของชีวิตอย่างกล้าหาญ เขาก็จะเกิดความผิดหวัง ความขัดแย้งทางจิตใจไม่มีที่สิ้นสุด สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุของความโกรธทั้งสิ้น (Madow, 1972) เด็กต้องตกอยู่ในสภาพความเ็นเด็กทางอารมณ์ อยู่ร่ำไปไม่สามารถก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์มั่นคงได้

จากสภาพการณ์ดังกล่าวการให้ความช่วยเหลืออารมณ์โกรธในวัยรุ่น จึงเป็นสิ่งจำเป็น และมีความสำคัญมาก เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการด้านต่าง ๆ อย่างเข้มข้นแทบทุกด้าน ทำให้วัยรุ่นค่อนข้างละเอียดอ่อน เพราะหากดำเนินชีวิตผิดพลาดหรือปรับตัวไม่ถูกต้อง จะกลายเป็นวัยรุ่นที่มีปัญหา ปัญหาบางอย่างหากแก้ไขไม่ทัน หรือไม่ได้รับการแก้ไขจะยึดเชื้อไปจนเข้าวัยผู้ใหญ่ ซึ่งการแก้ไขหรือปรับพฤติกรรมต่าง ๆ จะทำได้ยากยิ่งขึ้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) สิ่งเหล่านี้เป็นผลจากการไม่เคยเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ของตนเอง จึงมีผู้ได้เสนอแนวทางแก้ไขปัญหาดังกล่าวเกี่ยวกับการเก็บกด ความเจ็บปวด ความโกรธ และอารมณ์ต่าง ๆ โดยเน้นที่ครอบครัว และองค์กรต่าง ๆ ได้เข้าไปให้ความช่วยเหลือ และจากงานวิจัยพบว่านักเรียนชายจะได้รับการปรึกษาเมื่อเกิดปัญหากลั่น คับข้องใจ หรือมีความหุนหันพลอดฉก (เทวินทร์ ขอบนี้ยวกลาง, 2546) นอกจากนี้ จิตแพทย์ยังได้ให้คำแนะนำวิธีป้องกันและจัดการความโกรธที่เกิดขึ้น ตัวอย่างเช่น หมั่นสำรวจตัวเอง ยอมรับข้อบกพร่องที่มี พยายามพัฒนาดตนเองอยู่เสมอ ใช้เหตุผล ข้อเท็จจริง เป็นหลัก รวมทั้งรับฟังความคิดเห็นจากผู้ที่รักและหวังดีต่อเราด้วย ส่วนวิธีจัดการความโกรธมีหลายอย่าง เช่น การนับหนึ่งถึงร้อย เล่นกีฬาออกกำลังกาย การเขียนชื่อคนที่โกรธลงแผ่นกระดาษแล้วเผาทิ้ง และวิธีที่ดีคือ การเข้ารับการให้คำปรึกษาจะให้ผลดีเนื่องจากการได้รับการยอมรับเป็นสากล

สมาคมนักจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychology Assosiation, 2003) ยังได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการจัดการกับความโกรธ ไว้หลายวิธี ดังนี้

1. การใช้เทคนิคผ่อนคลาย (Relaxation) เป็นวิธีการควบคุมการหายใจและการจินตนาการระดับลึก เป็นวิธีช่วยให้คนที่มิได้ลดอารมณ์โกรธลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของซิลล์มันน์ (Zillmann, 1979 cited in Tucker-I add, 1996-2000) ได้สรุปผลการศึกษากการใช้จินตนาการลดความโกรธใช้เวลาเพียง 5 นาที สามารถใช้ได้ผลดีกับผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เนื่องจากผู้ชายจะมีความโกรธที่ยาวนานและต้องการแก้แค้นซึ่งหน้ามากกว่าการจินตนาการ

2. การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) เป็นการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลหรือพูดเกินความเป็นจริง ในการดำเนินชีวิตประจำวันที่มีทั้งผิดหวังหรือสมหวังบ้าง วิธีนี้ทำให้เกิดมุมมองใหม่ ๆ เกิดภาวะสมดุลทางความคิด

3. การแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นวิธีที่ช่วยให้สามารถเผชิญ วางแผน ช่วยค้นหาวิธีที่ดี ไม่ลงโทษตัวเอง และเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาที่ต้องด้วยตัวเอง

4. การสื่อสารที่ดี (Better Communication) เป็นการฝึกเป็นผู้ฟังที่ดี ไม่ควรรีบสรุปหรือก้าวข้ามขั้นตอนนี้ เพราะจะทำให้ข้อมูลผิดพลาดได้ ให้ความสนใจกับสิ่งที่คนอื่นกำลังพูด และตั้งใจฟังใจความสำคัญและชัดเจนได้ไว้ ไม่ใช้อารมณ์หรือโต้ตอบโดยขาดการควบคุมสิ่งต่าง ๆ นี่จะทำให้การเชื่อมความสัมพันธ์ได้อย่างใกล้ชิด

5. ใช้อารมณ์ขัน (Using Humor) จะช่วยปรับสมดุลให้มุมมองเมื่อเกิดความโกรธได้ ทำให้ได้ผ่อนคลายในสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้ หลักการใช้อารมณ์ขัน ต้องไม่ใช้อารมณ์ขันเพื่อปล่อยวางปัญหา แต่ควรใช้อารมณ์ขันช่วยอย่างสร้างสรรค์ อารมณ์ขันต้องไม่ใช่คำหยามหรือคำถากถาง เพราะจะเป็นแสดงความโกรธออกมาอย่างไม่สุภาพ

6. เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม (Changing Your Environment) เช่น การหลีกเลี่ยงที่เป็นสิ่งจำเป็นในสถานการณ์ที่ทำให้เรารำคาญหรือหงุดหงิด แต่ต้องไม่แสดงโกรธออกมาอย่างชัดเจน หรือหาทางเลือกใหม่ เช่น ปัญหาจราจรทำให้รู้สึกเครียดหรือผิดหวัง แต่ต้องเดินทางด้วยรถยนต์ทุกวัน ดังนั้นทางเลือกที่ทำได้คือ เลือกใช้รถประจำทาง หรือรถไฟ เป็นต้น

นอกนี้แล้ว มาโดว์ (Madow) ยังได้กล่าวถึงการระบายความโกรธให้เป็นเรื่องปกติในชีวิตประจำวันโดยอาศัยความเข้มแข็งของร่างกายและจิตใจเป็นพื้นฐานนำไปสู่ความสำเร็จได้ แม้คนเราจะมีประสบการณ์เกี่ยวกับความคับข้องใจหรือความผิดหวัง แต่เราสามารถที่จะควบคุมความโกรธให้สามารถแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลต้องไม่มีความรู้สึกว่ามีชัยชนะอย่างฉับพลันหลังจากการใช้ความโกรธ เพราะว่าจะได้รับสิ่งตอบแทนไม่ประสิทธิภาพ

ขั้นที่ 2 ปัจจัยเกี่ยวกับความกลัว ไม่ควรกลัวความโกรธมากเกินไป เนื่องจากความโกรธจะไม่สามารถปลดปล่อยออกมาได้โดยตรง

ขั้นที่ 3 ปัจจัยเกี่ยวกับสังคม ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมไม่ระบายความโกรธออกมามากเกินไป

เทคนิคดังกล่าวที่กล่าวมาข้างต้น สามารถนำไปใช้ได้ในการฝึกที่สามารถควบคุมความโกรธได้เองโดยเลือกใช้วิธีการให้เหมาะสม และได้รับการฝึกฝนให้สามารถควบคุมตนเองให้เผชิญกับ สถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และสภาพแวดล้อมของแต่ละคนร่วมด้วย ในทางตรงข้ามถ้าไม่สามารถควบคุมได้ สมาคมนักจิตวิทยายังได้แนะนำให้เข้ารับการปรึกษาในการฝึกที่ไม่สามารถควบคุมความโกรธได้ เพราะจะทำให้ส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับคนทั่วไป ทั้งยังจะได้เรียนรู้การจัดการปัญหาที่ถูกต้องและยังเป็นผลดีที่ทำให้เข้าปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับผู้วิจัยที่มีความสนใจปัญหาของวัยรุ่นที่อาจกระทำความผิด โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ในเด็กวัยรุ่นชาย หรือถ้าเด็กวัยรุ่นหญิง อาจใช้ถ้อยคำที่ไม่สมเหตุผล หรือการใช้เหตุผลบิดเบือนไปจากความเป็นจริงได้ ดังนั้นควรปรับที่โครงสร้างทางความคิดเพื่อลดความโกรธจากสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะบุคคลที่มีความคิดที่ขาดเหตุผล มักจะแสดงความโกรธออกมาในระดับสูงได้ ส่วนวิธีการบำบัดความโกรธนั้น อีรอน (Eron, 1994 cited in Kassinoe, 1995, p. 203) ได้เสนอแนวทางปัญญาและพฤติกรรมนิยม เนื่องจากเป็นวิธีที่กระชับและมุ่งเน้นที่บุคคลที่ปรับเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมได้ไม่ดี โดยหลักการของทฤษฎีนี้เน้นที่ปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิดใหม่ เมื่อบุคคลสามารถปรับเปลี่ยนความคิดไปในทางที่เหมาะสมอาจทำให้สามารถควบคุมความโกรธได้ เป็นผลจากการเห็นเหตุการณ์ได้โดยไม่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง (Kassinoe, 1995, p. 201)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ

งานวิจัยในประเทศไทย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธมีผู้ทำวิจัยไว้ไม่มากนัก ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาทดลองกระบวนการในการควบคุมความโกรธ หรือ การการเผชิญความโกรธ ได้แก่ ھرรษา แก้วพูลปรณ์ (2541, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคอุดรดิตต์ อายุ 15–18 ปี จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและควบคุมกลุ่มละ 10 คน ใช้เวลาทดลอง 8 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้ง ระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ การเก็บข้อมูลใช้แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว และแบบวัดการสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าว การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วัดความแตกต่าง t-test แบบวัดความแปรปรวนทางเดียว (F-test) และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Sheffe) ผลการวิจัยพบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะสิ้นสุดการทดลองน้อยกว่าในระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษาใน

กลุ่มทดลองมี ค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาที่เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะทดลอง และระยะติดตามผล น้อยกว่าในระยะเส้นฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนของช่วงเวลาที่เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะทดลอง และระยะติดตามผลน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จารุวรรณ สุภศรี (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและฝึกลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสืบ จังหวัดตรัง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 จำนวน 16 คน คัดเลือกผู้ที่มีความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30-70 และมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 35 ลงมา และมีคะแนนพฤติกรรมเผชิญความโกรธที่ประเมินโดยเพื่อนสนิทตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 40 ลงมา แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มแรกได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม กลุ่มที่สอง ได้รับการฝึกลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบรายบุคคล ระยะเวลา 8 สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที เครื่องมือที่ใช้มี แบบสอบถามพฤติกรรมเผชิญความโกรธ แบบวัดความโกรธที่มีคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anger Inventory) และแบบประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล วิธีทดสอบของ วินคอกซัน (Wincoxans Method - Pairs Singled -Rank Test) และของแมนวิทนี (The Mann - Whitney U Test) ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกการเผชิญความโกรธ ที่เหมาะสมมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างก่อนและหลังการทดลอง นักศึกษาที่ได้รับการฝึกการลดความล่อลวงใจอย่างเป็นระบบมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างก่อนและหลังการทดลอง และผลการทดสอบการคะแนนการเผชิญความโกรธที่เหมาะสมกับการลดความล่อลวงใจอย่างเป็นระบบพบว่าไม่แตกต่างกัน

ทัศนัย วงศ์สุวรรณ (2542) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โรงเรียนศรีปทุม พัทธการ จังหวัดอุบลราชธานี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่ฝ่ายปกครองของโรงเรียนพิจารณาว่าเป็นปัญหาทางพฤติกรรม จำนวน 16 คน และสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มตัวอย่างทุกคนได้รับการทดสอบความโกรธและการแสดงความโกรธในแบบลักษณะ และมาตรการวัดความโกรธภายนอกสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 และมีคะแนนในมาตรวัดการควบคุมความโกรธต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ระยะเวลาการทดลอง 7 สัปดาห์ ๆ ละ 1-2 ครั้ง ๆ ละ 1½ - 2 ชั่วโมง รวมทั้งหมด 12 ครั้ง โดยสมาชิกกลุ่มจะขาดได้ไม่เกิน 2 ครั้ง ระยะติดตามผลใช้

เวลา 1 เดือน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ t-test ผลการทดสอบความแตกต่างพบว่า ในระยะหลังการทดลองและติดตามผลนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มทดลอง มีคะแนนความโกรธทั่วไปต่ำกว่ากลุ่มควบคุมทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะหลังการทดลองและติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความโกรธทั่วไปต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะหลังการทดลองและติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการแสดงความโกรธภายนอกต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะหลังการทดลองและติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความโกรธภายนอกต่ำกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะหลังการทดลองและติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะหลังการทดลองและติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ปริศนา ขาววิชัย (2546, บทคัดย่อ) ได้ศึกษา การเปรียบเทียบของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน ได้รับการทดสอบความโกรธที่เป็นลักษณะส่วนบุคคลที่มีคะแนนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 70 ขึ้นไป และคะแนนวิธีการเผชิญความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30 ลงมา จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มที่ 1 ได้รับกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เครื่องมือ ได้แก่ แบบสอบถามความโกรธที่เป็นลักษณะส่วนบุคคล แบบสอบถามวิธีการเผชิญความโกรธ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง คือ การทดสอบแบบวิลคอกซัน(Wilcoxon 's Method – Pairs Singleed – Ranks Test) และการทดสอบของแมนน์-วิทนี (The Mann – Whitney U Test) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ทำกิจกรรมกลุ่มมีวิธีเผชิญความโกรธดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์มีวิธีเผชิญความโกรธดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น ไม่แตกต่างกัน

พัชรา บุญเล่า (2535, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกการเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิชัย อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ ซึ่งมีคะแนนความโกรธสูงตั้งแต่ห่อไทล์ที่ 3 ขึ้นไป ความสนใจ เข้าร่วมการทดลองจำนวน 21 คน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ ละ 7 คน และกลุ่มควบคุม 7 คน

นักเรียนในกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกเจริญสติแบ่งเป็น 2 ช่วงคือ ช่วงเช้าวันละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ติดต่อกันเป็นระยะเวลา 30 วัน ช่วงบ่ายสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ กลุ่มทดลองอีกกลุ่มจะได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1½-2 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นระยะ 5 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ โปรแกรมการเจริญสติ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และแบบสอบถามวัดความโกรธ (State-Trait Anger Expression Inventory, Spielberger) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ กรุสคัล-วิลลิส เอช เทสต์ (The Kruskal – Wallis H Test) และวิลคอกซัน แมทช์ แพร่ ซายน์ แรนส์ เทสต์ (The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติ มีความโกรธภายหลังการทดลองต่ำกว่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความโกรธภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการเจริญสติ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความโกรธ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณาที่คะแนนความโกรธ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการเจริญสติ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

นอกจากนี้ งานวิจัยของ อรัญญา งามระยับ (2533, บทคัดย่อ) ยังได้ศึกษาถึง พฤติกรรม ความโกรธของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลพนบุรี จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 100 คน นักเรียนชาย จำนวน 50 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 50 คน การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ได้แก่แบบ สัมภาษณ์ความโกรธพฤติกรรมโกรธ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีแจกแจงความถี่ ร้อยละ ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมความโกรธที่แสดงออกมากที่สุดคือ การเจ็บแค้นคิดเป็นร้อยละ 33.06 รองลงมา คือ คำ หรือว่ากล่าวกับบุคคลที่ทำให้โกรธร้อยละ 26.61 ทบตีหรือชกต่อย คิดเป็นร้อยละ 16.13 หน้าบึ้งตึงคิดเป็นร้อยละ 8.06 ฟ้องครุคิดเป็นร้อยละ 5.65 งอนคิดเป็นร้อยละ 4.84 เดินหนีคิดเป็น ร้อยละ 2.42 ทบตีสิ่งของแทนคิดเป็นร้อยละ 1.61 และร้องไห้คิดเป็นร้อยละ 1.61 พฤติกรรม ความโกรธของนักเรียนมีสาเหตุ ที่พบมากในพฤติกรรมกรเจ็บแค้น คือ ถูกเพื่อนแกล้งร้อยละ 34.15 รองลงมาได้แก่ ถูกเพื่อนล้อเลียน คิดเป็นร้อยละ 24.39 พฤติกรรมความโกรธโดยการคำ หรือว่ากล่าว มีสาเหตุจากเพื่อนไม่ให้ความ ร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่มคิดเป็นร้อยละ 24.24 รองลงมาถูกเพื่อนล้อเลียนคิดเป็นร้อยละ 18.18 ถูกเพื่อนแกล้งคิดเป็นร้อยละ 18.18 และความคิด เห็นไม่ตรงกับเพื่อนคิดเป็นร้อยละ 18.18

งานวิจัยต่างประเทศ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความกับความโกรธมีลักษณะศึกษาตัวแปรทำนายเพื่อหาความสัมพันธ์ของความโกรธ และงานวิจัยเชิงทดลองที่เกี่ยวกับการจัดการความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น มีผลงานที่น่าสนใจดังต่อไปนี้

งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ทำให้เกิดความโกรธในวัยรุ่นโดยทดสอบความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลในด้านชื่อเสียง ความคิด ความอดทนต่อบทบาทที่ไม่สมหวังจากภาระงาน การเรียกร้องความยุติธรรม และการเป็นตนเองลดต่ำลง (Fives, 2003) ลักษณะการอยู่อย่างโดดเดี่ยวของวัยรุ่น ไม่ได้รับการสนับสนุนจากสังคม พ่อแม่ และเพื่อนจะมีความสัมพันธ์กับการเป็นปรปักษ์ ต่อต้าน เกลียดชังสังคม มีเจตนาร้าย มีความโกรธในระดับสูง รวมถึงการใช้สารในเด็กวัยรุ่นด้วย (Yount, 2000; Schulte, 2001) ที่มีความสัมพันธ์กับทักษะการเลี้ยงดูของพ่อแม่ เช่น การขาดการควบคุมกำกับของพ่อแม่ทำให้เพิ่มการใช้สารในเด็กวัยรุ่น ตรงข้ามการเพิ่มการถูกลงโทษทางร่างกายทำให้เด็กลดการดื่มแอลกอฮอล์และการเสพติดยาได้ (Pardini, 2003) ส่วนความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ โดยส่วนใหญ่เป็นเรื่องการช่วยงานในบ้าน การสื่อสาร และการตัดสินใจ การประณิษณ์และหลีกเลี่ยงพฤติกรรม (Alexander, 2000) บางอย่างที่ไม่ใช่สิ่งที่วัยรุ่นต้องการ บางครั้งเด็กก็จะได้รับประสบการณ์ความพ่ายแพ้แล้วไม่ได้รับการสนับสนุนหรือขบวนการชี้แจงในการแก้ไขปัญหาก็ถูกต้องทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้และพัฒนาเป็นนิสัยโกรธ และการทำร้ายได้ (Myers, 2000)

เลอท์ (Leite, 2001) ได้ศึกษานักเรียนจำนวน 75 คน ที่ได้รับประสบการณ์ความเจ็บปวดจากครอบครัวและชุมชน ด้วยการทำแบบทดสอบความโกรธ (State - Trait Expression Inventory) และแบบตรวจสอบรายการความเจ็บปวด (Trauma Symptom Checklist for Children) พบว่าประสบการณ์ความเจ็บปวดมีความเชื่อมโยงต่อการแสดงความโกรธออกภายนอก นอกจากนี้แล้ว คินนี สมิธ และดอนเซลลา (Kinney, Smith & Donzella, 2001) ได้ศึกษาอิทธิพลของเพศ ต่อความโกรธ และความก้าวร้าวทางคำพูดของนักเรียนระดับวิทยาลัย ในสหรัฐอเมริกา จำนวน 445 คน พบว่าแนวโน้มการ ออกถ้อยคำเกี่ยวกับความโกรธไว้ภายใน ถูกอธิบายด้วยลักษณะความเป็นชาย ความต้องการความเป็นชาย และการตระหนักรู้ตนเองต่อสาธารณะ ส่วนแนวโน้มการแสดงความโกรธออกภายนอก ถูกอธิบายเพศ ลักษณะความเป็นชาย และการตระหนักรู้ตนเองต่อสาธารณะ และการเต็มใจที่จะใช้ความก้าวร้าวทางคำพูด ถูกอธิบายด้วยเพศ ลักษณะความเป็นหญิง และการตระหนักรู้ตนเองต่อความเป็นส่วนตัว

ซิลเลอร์ (Siller, 2003) ได้ศึกษาอิทธิพลของสภาพแวดล้อมของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาในแอนโดนีโอ เทกซัสที่อาศัยอยู่ในพื้นที่กองทัพบกเกี่ยวกับทัศนคติการใช้สารเสพติด

การจัดการกับความโกรธและความรุนแรง พบว่านักเรียนที่อยู่ในกองกำลังทหารมีการจัดการความโกรธและความรุนแรงได้ดี ให้ความร่วมมือด้วยดีกับทางโรงเรียน และมีทัศนคติและการใช้สารเสพติดน้อยกว่านักเรียนที่อยู่นอกเขตกองกำลังทหารในด้านวิชาการของวัยรุ่นพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างครูและนักเรียนไม่ดี ทำให้แรงกระตุ้นทางการเรียนลดลงเมื่อนักเรียนไม่ชอบครู การบรรยายอารมณ์ผัดหัวด้านลบ นำไปสู่ความโกรธ ซึ่งมีผลต่อผลการเรียนด้วย (Major-Ahmed, 2002) และเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของร่างกายร่วมด้วย เมื่อเกิดความโกรธทั้งแบบเก็บไว้ในและแสดงออกภายนอกจะมีความสัมพันธ์กับระบบหัวใจและหลอดเลือด ชีพจร มะเร็ง ครอบครั้ว การทำงาน ขับรถไร้จุดหมาย และสามารถเพิ่มความโกรธได้ถ้าไม่ได้รับการสนับสนุนจากสังคม ไม่ได้รับข่าวสาร หรืออยู่โดดเดี่ยวไม่มีคนดูแลทำให้มีแนวโน้มแสดงความโกรธที่รุนแรง (Davidson, 2003) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเจอร์รี่ (Jerry, 1996) เกี่ยวกับบุคคลที่มีลักษณะความโกรธระดับสูงที่ได้รับการกระตุ้นจากสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ทางกายภาพ สถานการณ์ความโกรธ (State Anger) การระงับความโกรธและการแสดงความโกรธออกภายนอก พบว่า อารมณ์ที่แสดงออกมามีความสัมพันธ์ความโกรธมากกว่าอารมณ์อื่น ๆ และมักจะมีรุนแรง และได้เสนอแนะว่าควรศึกษา ลักษณะความโกรธ และการแสดงความโกรธ ร่วมกับการให้คำปรึกษาด้วย

ในปี 1998 ปีเตอร์ (Peter, 1998) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความโกรธกับก้าวร้าวในวัยรุ่นที่มีความโกรธสูง จำนวน 84 คนที่อยู่ในโรงพยาบาลจิตเวช โดยทำแบบทดสอบความโกรธ (State - Trait Anger Expression Inventory - Experimental Test) และแบบวัดพฤติกรรมความก้าวร้าว (The Overt Aggression Scale) โดยจะทำแบบทดสอบในช่วง 3 วันแรกที่เข้าพักที่โรงพยาบาล และติดตามทุก 45 วัน การทดสอบความโกรธนี้ทำให้เข้าใจธรรมชาติของบุคคลมากขึ้นเกี่ยวกับการแสดงความโกรธ การควบคุมความโกรธ และแนวโน้มความก้าวร้าว พบว่าความโกรธมีความสัมพันธ์กับความก้าวร้าวในขณะเดียวกันเมื่อวัยรุ่นมีการควบคุมความโกรธสูงจะส่งผลให้ความก้าวร้าวลดลง

ในด้านงานวิจัยเชิงทดลองการใช้โปรแกรมจัดการกับความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหาทางอารมณ์ มีนักวิจัยได้ศึกษาไว้มากมาย เช่น จอห์นสัน (Johnson, 2001) ได้ศึกษาโปรแกรมทักษะการควบคุมความโกรธ การสื่อสาร โดยใช้เทคนิคการแก้ไขปัญหา (Problem - Solving) ในกลุ่มนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างพบว่า สามารถลดความรู้สึกซึมเศร้าและวิตกกังวล ปรับปรุงอัตมโนทัศน์แห่งตนและสามารถปรับตนเองได้ในระยะหลังการหย่าร้าง

คอลเลททิ (Colletti, 2000) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการป้องกันปัญหาการใช้ความรุนแรงและความก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนขนาดกลางประเทศสหรัฐอเมริกา โดยการฝึกจัดการความโกรธด้วยวิธีที่นักเรียนสนใจ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสามารถจัดการความโกรธได้ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกทั้งในระยะทำการทดลองและติดตามผล หรืออาจใช้เทคนิคศิลปะบำบัดร่วมกับการพัฒนาทักษะทางสังคมด้วยการใช้ศิลปะ ในสำรวจภาพพจน์และความรู้สึก การแสดงบทบาท การเคลื่อนไหว และขบวนการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ พบว่า นักเรียนวัยรุ่นสามารถเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถในการจัดการความโกรธได้ดี ทำให้นำไปสู่สัมพันธภาพและการให้ความช่วยเหลือกันระหว่างเพื่อนนักเรียน (Hammond, 2001) ซึ่งสอดคล้องกับวิลเลียม (Williams, 2002) ได้ศึกษาผลการฝึกการบริหารความโกรธของนักเรียนที่ใช้ความรุนแรงและนำอาวุธมาที่โรงเรียนด้วย ซึ่งได้รับข้อมูลนักเรียนจากหน่วยงานบริหารอาชญากรรมในโรงเรียนแห่งชาติ และหน่วยสำรวจความปลอดภัยของนักเรียนในโรงเรียนจากนั้นนักเรียนจะได้รับการฝึกสอนการจัดการความโกรธที่ถูกต้องตามโปรแกรม ทดลองพบว่า นักเรียนมีความยินดีและพร้อมที่จะปรับปรุงตนเองให้สามารถควบคุมความโกรธได้ นอกจากนี้นักเรียนและครูในโรงเรียนเกิดความรู้สึกดี้นับบวกและปลอดภัยมากกว่าก่อนเข้าร่วมทดลอง

นอกจากนี้แมทธิสัน (Mattison, 2003) ได้ศึกษาลักษณะของความโกรธที่เกิดจากการถูกระคายคายโดยการรับรู้จากการ ไม่ได้ได้รับความยุติธรรมหรือถูกละเมิดสิทธิในกลุ่มคริสเตียน พบว่ารูปแบบการดำเนินชีวิตถูกสอนให้ใช้ความดีงาม ถูกต้อง ให้เป็นนิสัย ใช้พลังความมีเหตุผล ทำให้เป็นคนดีได้ ไม่ให้ทั้งความโกรธ แต่ นำความโกรธเป็นนิสัย และเคยชินกับความโกรธที่ดี

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม

การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญญานิยมจากแหล่งสืบค้นข้อมูลต่าง ๆ เช่น สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยต่าง ๆ และฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ไทย ทำให้ได้รับข้อมูลประกอบในการวิทยานิพนธ์เป็นอย่างดี และข้อมูลพื้นฐานทางทฤษฎีการบำบัดด้วยปัญญา (Cognitive Therapy) ของเบ็ค (Beck) ซึ่งได้ศึกษาจากตำราฉบับล่าสุดของ คอเรย์ (Corey, 2001) ที่กล่าวถึงแนวคิดเชิงทฤษฎีปัญญานิยมอย่างสนใจ ตามลำดับดังต่อไปนี้

ประวัติและความเป็นมาของทฤษฎี

จากเอกสารประกอบการบรรยายเรื่องการรู้คิดทางปัญญา (Cognitive Therapy) มหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้กล่าวถึงประวัติและความเป็นมาของทฤษฎี พฤติกรรมปัญญานิยม (Cognitive-Behavior Therapy) ในช่วงถึงศตวรรษที่ผ่านมา แขนงจิตวิทยาได้แบ่งศาสตร์ออกเป็น 2 สาขา คือ พฤติกรรมนิยมและจิตวิเคราะห์ โดยที่แนวคิดด้านพฤติกรรมนิยมไม่ได้ให้ความสนใจกับสิ่งที่อยู่ภายในตัวบุคคลเพราะเชื่อว่าการกระทำของบุคคลเป็นผลมาจากสิ่งแวดล้อม ส่วนแนวคิดด้าน จิตวิเคราะห์ได้เน้นความสำคัญกับสิ่งที่อยู่ภายในบุคคล แต่เชื่อว่าเป็นการทำงานโดยจิตใต้สำนึก สำหรับเรื่องความคตินั้นทั้งสองทฤษฎีได้มองว่าเป็นเพียงศูนย์กลางของประสบการณ์ที่แต่ละคนได้รับในวันหนึ่ง ๆ

ต่อมาในปี ค.ศ. 1955 เคลลี (Kelly) ได้ให้ความเห็นว่าการคิดคือวิธีการที่บุคคลพยายามแปลความหมายของสิ่งต่าง ๆ ในโลกและมองว่าโครงสร้างทางความคิดของแต่ละคนเกิดจากกระบวนการตรวจสอบความเป็นจริงของคนคนนั้น

ในปี ค.ศ. 1962 เอลลิส (Ellis) ได้สนใจความเชื่อต่างๆ ที่ไร้เหตุผลในผู้ที่มีอาการทางจิต จากนั้นได้พัฒนาการบำบัดด้วยการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Therapy) เพื่อเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเหล่านั้น รวมเรียกทั้งหมดว่า “จิตวิทยาการรู้คิดทางปัญญา” ประกอบด้วยความคิด (Thinking) ความทรงจำ (Remembering) และการรับรู้ (Perceiving)

จนกระทั่งในปี ค.ศ. 1970 จึงได้เกิดทฤษฎีขึ้นใหม่ เรียกว่า “ทฤษฎีการรู้คิดทางปัญญา” (Cognitive Theory) จากนั้นก็เริ่มนำไปรวมกับทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มองว่าทั้งสองทฤษฎีนี้สามารถนำไปบำบัดรักษาได้ ทั้งแบบวางเงื่อนไขและไม่วางเงื่อนไขจนนำไปสู่ทฤษฎีการควบคุมตนเอง (Self Control Theory) ในเวลาต่อมา

ทฤษฎีการรู้คิดทางปัญญาเริ่มแตกจากทฤษฎีการเรียนรู้ของสกินเนอร์ (Skinnerian) และของพาฟลอฟ (Pavlovian) โดยแบนดูรา (Bandura) ที่พยายามแสดงให้เห็นว่าเราสามารถเข้าใจคนอื่นได้โดยทฤษฎีการรู้คิดทางปัญญามากกว่าทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

ภายหลังเมื่อได้รับความสนใจยิ่งขึ้น ได้มีการพัฒนาเป็นการบำบัดรักษาตามแนวพฤติกรรมปัญญานิยมอีกมากมายแตกต่างกันออกไป ได้แก่ การบำบัดด้วยการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ของเอลลิส (Ellis' s Rational Emotive Therapy) การปรับความคิดและพฤติกรรมของไมเชนบอม (Miechenbaum' s Cognitive – Behavior Modification) และการบำบัดทางปัญญาโดยทฤษฎีของเบคก์ (Beck's Cognitive Therapy) ซึ่งมุ่งเน้นที่ความคิดที่ผิดปกติหรือบิดเบือนไปจากความเป็นจริงและเลือกรับเอาแต่ข้อมูลข่าวสารด้านลบ ดังนั้นการช่วยเหลือก็คือการสอนให้ผู้รับบริการ ได้มองเห็นสิ่งที่ป็นความคิดที่ไม่ถูกต้องเหล่านั้นแล้วปรับเปลี่ยนความคิดใหม่

ความหมายกระบวนการทางปัญญา (Cognitive Process)

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าผู้ที่กล่าวถึงพฤติกรรมปัญญานิยมไว้อย่างสนใจ ดังต่อไปนี้

โคเลแมน (Coleman, 1996) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมปัญญานิยมว่าเป็นความแตกต่างทางปัญญาของบุคคลที่มีความบกพร่องในการเชื่อมโยงทางความคิด ระหว่างสิ่งกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรม ดังนั้นการบำบัดจึงมุ่งที่การเปลี่ยนแปลงรูปความคิดที่บิดเบือนและการบอกตัวเองในด้านลบ

ไวท์ (White, 2001) ได้กล่าวถึงแนวคิดพฤติกรรมปัญญานิยมของเบคก์ (Beck) เกี่ยวกับกรอบแนวคิดที่นำไปใช้ในการบำบัดกับผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพในปี 1991 ว่าสามารถเข้าถึงปัญหาของบุคคลและสามารถอธิบายเกี่ยวกับความการตอบสนองทางอารมณ์และพฤติกรรมของผู้มารับบริการที่ปรากฏออกมาได้ เนื่องจากผู้มารับบริการสามารถกำหนดกรอบความคิดการเจ็บป่วยของตน โดยการสำรวจความหมายและทำความเข้าใจประสบการณ์ ในสถานการณ์ชีวิตที่ผ่านมาได้

คอร์รี่ (Corey, 2001) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมปัญญานิยมว่า ธรรมชาติของอารมณ์จะมีส่วนที่ถูกครอบงำให้อารมณ์ไม่สงบ เนื่องจากมุ่งที่เนื้อหาของการรับรู้ ทำให้ตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่วุ่น หรือ ไม่สามารถควบคุมความคิดได้ (Derubies & Beck, 1988 citing Corey, 2001) ดังนั้นเป้าหมายจึงต้องมีวิธีให้ผู้มารับบริการได้ใช้ความคิด ให้เข้าถึงความคิดที่จะจัดการได้เองโดยอัตโนมัติ โดยการปรับโครงสร้างความคิด ด้วยการให้กำลังใจ และเพิ่มน้ำหนักด้วยการพิสูจน์ให้เห็นอย่างชัดเจนเกี่ยวกับความเชื่อของผู้มารับบริการ แนวคิดพฤติกรรมปัญญานิยมได้นำไปบำบัดผู้ป่วยที่มีอาการผิดปกติอย่างแพร่หลาย เช่น ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล นอกจากนี้ได้นำไปประยุกต์ใช้บำบัดกับกลุ่มอื่น ๆ เช่น กลัวสิ่งต่าง ๆ โรคทางกายเป็นผลมาจากอาการทางจิต ผิดปกติการรับประทานอาหาร ความโกรธ ความผิดปกติการตั้งครรภ์หนัก การใช้สาร และการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เป็นต้น

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2541, หน้า 307-325) กล่าวว่า พฤติกรรมปัญญานิยมเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอกโดยใช้ความคิด การตีความ การตั้งข้อสันนิษฐาน หรือกลวิธีในการตอบสนอง หรือ การเปลี่ยนตัวแปรทางปัญญาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยมีความเชื่อ ดังนี้

1. กิจกรรมทางปัญญานั้นมีผลต่อพฤติกรรม
2. กิจกรรมทางปัญญาสามารถจัดให้มีขึ้นได้และเปลี่ยนแปลงได้
3. พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทางปัญญา

พิชญ์วัลย์ สุทิน (2539) ได้กล่าวถึงกระบวนการทางปัญญาว่า สิ่งที่เกิดขึ้นในการรู้คิด (Cognitive Events) เป็นลักษณะการคิดและการมีภาพในใจโดยรู้สึกตัวของบุคคล ด้วยการเลือกเรื่องที่สนใจ ณ ช่วงเวลาหนึ่ง และวิธีการประเมินข้อมูล ซึ่งต้องประกอบด้วยลักษณะต่าง ๆ ของบุคคล เช่นนิสัยส่วนตัว การตระหนัก ความต้องการที่แฝงอยู่ ความเชื่อ การให้ความหมายต่อสิ่งต่าง ๆ คำสัญญา และเป้าหมายส่วนบุคคลซึ่งจะมีผลต่อกระบวนการประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ในการกรองและเลือก ข้อมูลและสามารถดึงออกมาใช้เมื่อต้องการ การคิดอัตโนมัติ หรือการพูดในใจจึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน และเป็นตัวกลางประสานระหว่างความเป็นเหตุผลและความคาดหวัง การคิดอัตโนมัติจึงมี อิทธิพลเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจหรือมีความคาดหวังอย่างใดอย่างหนึ่ง

นอกจากนี้ในปี 1999 คาโลดเนอร์ (Kalodner) ได้กล่าวถึงการบำบัดด้วยปัญญาของเบคก์ว่า เนื่องจากคนเราตอบสนองต่อความว้าวุ่นทางอารมณ์และความคิดที่เลอะเลือน และใช้อารมณ์มากเกินไปจนจำกัดทำให้เกิดการเรียนรู้มีข้อบกพร่อง ทำให้การกระทำไม่ถูกต้อง เนื่องจากได้รับข้อมูลไม่เพียงพอหรือไม่ถูกต้อง และไม่สามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่างจินตนาการกับความเป็นจริง

จากความหมายข้างต้นสามารถสรุปลักษณะปัญญานิยม มีความหมายว่า เป็นความบกพร่องในการเชื่อมโยงทางความคิดและภาพในใจ ทำให้ตอบสนองต่อความว้าวุ่นทางอารมณ์ และไม่สามารถควบคุมความคิดได้เนื่องจากลักษณะต่าง ๆ ของบุคคล เช่น นิสัยส่วนตัว การตระหนัก ความต้องการที่แฝงอยู่ ความเชื่อ การให้ความหมายต่อสิ่งต่าง ๆ คำสัญญา และเป้าหมายส่วนบุคคลซึ่งจะมีผลต่อกระบวนการประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ในการกรองและเลือกข้อมูล และเมื่อดึงออกมาใช้ ทำให้เป็นปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม เช่น ใช้อารมณ์เกินไปจนจำกัด และการกระทำไม่ถูกต้อง ดังนั้นเป้าหมายการบำบัดจึงเน้นเปลี่ยนรูปแบบความคิด ด้วยการสำรวจความหมาย ทำความเข้าใจ ประสบการณ์ในชีวิตด้านลบด้วยใช้ความคิด การตีความ การตั้งข้อสันนิษฐาน และกลวิธีในการจัดการเข้าถึงความคิดโดยการบอกกล่าวกับตัวเองอย่างอัตโนมัติ โดยมีความเชื่อที่ว่ากิจกรรมทางปัญญานั้นมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะมุ่งที่กระบวนการการบำบัดด้วยปัญญาของเบคก์ (Cognitive Therapy) ในการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นได้อย่างอัตโนมัติ

หลักพื้นฐานทฤษฎีการบำบัดทางปัญญา

เบคค์ (Beck) เป็นผู้บำบัดใช้แนวทางจิตวิเคราะห์มาหลายปี และเห็นว่าการใช้ทฤษฎีจิตวิเคราะห์บำบัดภาวะซึมเศร้าจะมีความล้มเหลวในการตีความหรือการใช้ความคิดเห็นจากผู้บำบัดเท่านั้น ซึ่งเบคค์ได้ให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับการใช้จิตวิเคราะห์ความฝันของผู้ป่วยซึมเศร้า ซึ่งมักจะเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการเก็บกดอารมณ์โกรธและอะไรที่ทำให้ผู้รับบริการสามารถย้อนกลับไปได้ด้วยตนเองได้ จึงเป็นจุดเริ่มต้นทำให้เบคค์สนใจในเรื่องของความคิดที่เกิดขึ้นทันทีทันใดเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น ซึ่งจะนำไปสู่การตอบสนองทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความคิดอย่างอัตโนมัติของบุคคล (Automatic Thoughts) ซึ่งเบคค์สามารถยืนยันและได้มีการพัฒนาเป็นทฤษฎีการบำบัดอาการซึมเศร้าที่ใช้กันทั่วโลก

เบคค์ได้กล่าวถึงคนที่มีแนวโน้มมีความยุ่งยากทางอารมณ์จะมีแนวโน้มในการใช้เหตุผลมีข้อผิดพลาด (Logical Errors) ทำให้รูปแบบความเป็นจริงลาดเอียงไปกับทิศทางที่ทำให้ไม่เห็นด้วยหรือคัดค้านตนเอง ดังนั้นการบำบัดด้วยปัญญาจะรับผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพจิตที่มีสาเหตุจากความคิด ที่มีความบกพร่อง หรือการเผชิญปัญหาได้ไม่ดีนัก เนื่องจากการรับรู้ข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ข้อมูลไม่เพียงพอ และไม่สามารถแยกแยะระหว่างจินตนาการกับความเป็นจริงได้ ในทฤษฎีการบำบัดทางปัญญาจะใช้คำว่า “ความคิดที่บิดเบือน” (Cognitive Distortions) มีลักษณะดังต่อไปนี้

1. การอ้างโดยไร้เหตุผล (Arbitrary Inferences) หมายถึงลักษณะการสรุปที่ขาดหลักฐานมาสนับสนุนและชัดเจนตรงประเด็น

2. การเลือกสรุป (Selective Abstraction Consists) มีพื้นฐานการแยกรายละเอียดเหตุการณ์ในแต่ละวัน ทำให้สนใจบางข้อมูลเท่านั้นและจะไม่สนใจข้อมูลอื่น ๆ ที่มีความสำคัญ

3. การสรุปเกินจริง (Overgeneralization) เป็นกระบวนการยึดถือในความเชื่ออย่างมากจากเหตุการณ์เดียว และนำไปประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์อื่น ๆ ที่ไม่เหมาะสม ไม่มีลักษณะที่คล้ายกัน หรือ การจัดการต่างกัน เช่น ถ้าให้บริการให้คำปรึกษาวัยรุ่นคนหนึ่งแล้วมีความยุ่งยากมาก แล้วคุณก็จะสรุปเกี่ยวกับการให้บริการคนอื่น ๆ ก็ต้องมีความยุ่งยากเหมือนกัน

4. การเพิ่มหรือลดความเป็นจริง (Magnification and Minimization) การรับรู้สถานการณ์ของบุคคลที่มีความยิ่งใหญ่หรือเล็กลดเกินความเป็นจริง อาจจะบกพร่องของการรับรู้จากข้อสันนิษฐาน เช่น การให้บริการคำปรึกษาในสถานการณ์ที่วิกฤติแล้วมีข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นเราอาจจะมองว่าเป็นเรื่องที่สามารถเกิดขึ้นได้ง่ายกับบุคคลทั่วไปในขณะที่เดียวกันผลที่เกิดขึ้นจากการใช้จิตวิทยาอาจมีความร้ายแรงมากก็ได้

5. การยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Personalization) เป็นลักษณะบุคคลที่เชื่อมโยงเหตุการณ์ภายนอกเข้าหาตนเอง และมักคิดว่าเห็นความผิดหรือความไม่ดีของตนเอง ทั้งที่อาจไม่เกี่ยวข้องกัน

6. การติดราสัญลักษณ์ (Labeling and Mislabeling) เป็นลักษณะของบุคคลที่มีพื้นฐานความไม่สมบูรณ์และความผิดพลาดจากอดีต และนำประสบการณ์เหล่านั้นมาใช้จำแนกความเป็นจริงในปัจจุบัน

7. การคิดแบบตัดสินด้านใดด้านหนึ่ง (Polarized Thinking) เป็นการรวมความคิดและการตีความ แล้วสรุปที่ตัดสินว่าอะไรก็ตามมีสองสิ่งเท่านั้น เช่น ไม่ขาวก็ดำ หรือไม่ดีก็เลว แต่ไม่มองอะไรเป็นกลางบ้าง

การให้ความช่วยเหลือผู้มารับบริการ เบคก์ได้กล่าวถึงวิธีการบำบัดอารมณ์และพฤติกรรมที่ผิดปกติโดยใช้เครื่องมือเข้าไปแก้ไขความคิดที่ผิดปกติร่วมกับการส่งสัญญาณด้วยตนเอง ผู้บำบัด จะสอนให้ผู้มารับบริการสามารถจำแนกความคิดที่บิดเบือนและความคิดการรับรู้ที่มีข้อบกพร่องโดยผ่านกระบวนการประเมิน โดยผู้รับบริการจะได้รับการเรียนรู้การแยกแยะความคิดและเหตุการณ์ที่ เกิดขึ้นจริงที่จะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ ความรู้สึกและพฤติกรรม ด้วยการใช้ความจำ การสังเกต การกำกับตัวเอง และข้อสันนิษฐานของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความคิดอัตโนมัติด้านลบ

หลังจากที่ผู้รับบริการชั่งน้ำหนัก การหยั่งรู้ เกี่ยวกับความคิดด้านลบที่ไม่เป็นจริงและจะนำไปสู่การเกิดอารมณ์ด้วยตนเองแล้วก็จะได้รับการฝึกด้วยการทดสอบความอัตโนมัติที่จะต่อต้านความเป็นจริง กระบวนการนี้เป็นการทดสอบเกี่ยวกับความเชื่อโดยการสนทนากับนักบำบัด มีการกำหนดให้ทำการบ้านที่ได้รับมอบหมาย การเก็บข้อมูลด้วยตนเอง เก็บและบันทึกกิจกรรม และการอธิบายการกำหนดรูปแบบทางเลือกของตนเอง ผู้รับบริการจะได้ตั้งสมมติฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมและสุดท้ายจะได้เรียนรู้การแก้ที่ปัญหา (Problem - Solving) ทักษะการจัดการ (Coping Skills) โดยผ่านกระบวนการแนะนำ และผู้รับบริการก็จะได้หยั่งรู้ (Insight) เกี่ยวกับการเชื่อมโยงความคิด ความรู้สึก และการกระทำ

การบำบัดด้วยปัญญามุ่งเน้นที่ปัญหาปัจจุบันและการกำหนดเป้าหมายเป็นข้อจำกัดของเวลา จะไม่คำนึงถึงอดีตแม้ผู้รับบริการจะมีความต้องการที่จะพูดถึงเรื่องในอดีตก็ตาม เนื่องจากจะมีผลเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการรับรู้พฤติกรรม และอารมณ์

ข้อตกลงเบื้องต้นเชิงทฤษฎี

เบคค์ (Beck) เชื่อว่าสิ่งสำคัญของการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมเกิดจากความผิดพลาดของระบบความคิดที่ถูกบิดเบือนและความเข้าใจที่คาดหวังแล้วปรับตัวไม่ได้ (Cognitive Distortion) เบคค์จึงให้ความสำคัญกับปัจจัยด้านความคิดของแต่ละคน ดังนี้

1. การสื่อสารภายในบุคคล คือ การเข้าถึงกระบวนการสังเกตความเป็นไปเกี่ยวกับจิตใจของตนเอง
2. ความเชื่อของผู้รับการบำบัด (Client) มีความหมายต่อตนเองอย่างยิ่ง
3. ผู้รับการบำบัดสามารถค้นพบความหมายต่าง ๆ ได้เองมากกว่าได้รับจากการสอนหรือผู้บำบัด

โดยพื้นฐานของทฤษฎีจะให้การสนับสนุนการเข้าใจถึงธรรมชาติของความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจหรือเมื่อถูกรบกวนทางอารมณ์ โดยมุ่งไปที่เนื้อหาของความรู้สึกของปฏิกิริยาของแต่ละคนที่เกิดขึ้นเมื่อรู้สึกไม่สบายใจ

แบบแผนทางความคิด (Schemas)

เป็นลักษณะของความคิดความเชื่อพื้นฐานและข้อสันนิฐานของแต่ละคนจะมีอิทธิพลอย่างมากต่อกระบวนการรับรู้ตามสภาพที่เป็นจริงตามโครงสร้างของบุคคล (Individual Structures Reality) เช่น การตั้งสมมติฐานเกี่ยวกับตนเอง การแปลความหมายจากประสบการณ์ในอดีต การเรียนรู้จากประสบการณ์คนอื่น การสร้างทางเลือกของพฤติกรรมและการพัฒนาความคาดหวังในอนาคต ทั้งนี้แบบแผนความคิดของแต่ละคนอาจจะเป็นไปได้หรือล้มเหลวก็ได้ขึ้นอยู่กับพื้นฐานของโครงสร้างการรับรู้ของแต่ละคน

เป้าหมายของการบำบัด

เป้าหมายการบำบัดตามทฤษฎีของเบคค์ คือ การเปลี่ยนแปลงวิธีการคิดของผู้รับการบำบัดโดยการใช้ความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thought) เป็นความคิดที่เกิดขึ้นทันทีที่มีสิ่งเร้ามากระตุ้น และนำไปสู่การตอบสนองทางอารมณ์ ดังนั้นเพื่อให้เข้าใจแบบแผนของความคิด ของการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางความคิด สามารถทำได้โดยให้กำลังใจ การรวบรวมและพิจารณาอย่างรอบครอบต่อ เหตุการณ์ที่สนับสนุนตามความเชื่อของผู้มารับบริการ

เทคนิคที่ใช้ในการช่วยเหลือ

มีขั้นตอนในการให้ความช่วยเหลือตามเอกสารประกอบการบรรยายของมหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้กล่าวไว้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การช่วยให้เข้าใจหรือมองเห็นปัญหา (Conceptualization) โดยการรับฟังและใช้ผู้รับบริการได้มองเห็นว่าปัญหานั้นเกิดจากความคิดที่เป็นลบอย่างไร

2. การเลือกใช้กลยุทธ์ (Therapeutic Strategies) มีหลายแนวทางที่นักบำบัดนิยมใช้ซึ่งเบคท์และเอมรี่ (Beck & Emery) ได้รวบรวมไว้ในปี 1985 ดังนี้

2.1 การดึงออกจากความคิดที่เป็นลบแล้วหันเหไปเรื่องอื่น (Distancing and Distraction) เป็นการช่วยเหลือให้ผู้รับบริการดึงตนเองออกจากความคิดที่เป็นลบนั่น แล้วให้สังเกตตนเองโดยการนับจำนวนครั้งที่เกิดความคิดด้านลบ แล้วหาเหตุผลมาอธิบายและกำหนดสิ่งที่เป็นปัญหา จากนั้นให้หาสิ่งอื่นทำหรือหันเหตัวเองไปเรื่องอื่น

2.2 ทำลายความคิดที่เกิดขึ้น (Challenging Automatic Thoughts) เป็นการช่วยให้ผู้รับบริการได้เปลี่ยนแปลงความคิดโดยการท้าทายว่าสิ่งที่คิดนั้นเป็นความจริงเพียงใด สามารถหาหลักฐานยืนยันได้หรือไม่

2.3 ทำลายที่มาของความคิดนั้น (Challenging Underlying Assumptions) เป็นการท้าทายกฎ (Rules) ต่าง ๆ ที่ยึดถือไว้แล้วก่อให้เกิดปัญหา โดยการค้นหาที่มาของความคิดแล้วใช้ความเป็นเหตุเป็นผลหรือการเปรียบเทียบข้อดีข้อเสียของการยึดกฎเหล่านั้น

2.4 การเสริมสร้างทักษะที่จำเป็น (Building Skills) เนื่องจากบางปัญหามีจำเป็นต้องมีการฝึกทักษะร่วมด้วย เช่น การฝึกการยืนยันทนเอง (Assertive Training) การฝึกทักษะทางสังคม (Social Skills) และการบริหารเวลา (Time Management)

3. การใช้เทคนิคทางด้านความคิดและปัญญา (Major Cognitive Techniques) เป็นการนำเทคนิคความคิดและปัญญาผสมผสานกับด้านพฤติกรรมมาใช้ดังนี้

3.1 การตั้งคำถามแบบให้คิด (Socratic Questioning) เป็นการตั้งคำถามให้ผู้รับบริการได้พูดถึงหรืออธิบายเพื่อที่จะยืนยันให้ได้ว่าความคิดของตนมีความเป็นจริงอย่างไร หรือเพื่อโต้แย้งความเชื่อผิด ๆ เหล่านั้นของผู้รับบริการ

3.2 ชี้ให้เห็นถึงความคิดด้านลบที่เกิดขึ้น (Identifying Negative Automatic Thoughts) เป็นการให้ผู้รับบริการได้สังเกตและจดบันทึกความคิดด้านลบที่เกิดขึ้นหลังจากอธิบายให้ผู้รับบริการเข้าใจรูปแบบคือ

สภาพการณ์ที่เกิดขึ้น → ความคิดอัตโนมัติที่เป็นลบ → ผลของอารมณ์หรือพฤติกรรม

ภาพที่ 2 ผลลัพธ์ของความคิดอัตโนมัติด้านลบ

วิธีนี้จะช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจปัญหาได้ชัดเจนขึ้น

3.3 ปรับเปลี่ยนความคิดที่เป็นลบ (Modifying Negative Automatic Thoughts) เมื่อผู้รับบริการได้เข้าใจความคิดที่ไม่ถูกต้องของตนเองแล้ว ต่อไปก็จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้วิธีท้านายความคิดเหล่านั้นด้วยการหัดตั้งคำถามให้คิดแบบเป็นเหตุเป็นผลและฝึกปฏิบัติทำด้วยตนเอง นอกจากนี้ยังมีวิธีอื่น ๆ อีกมากมายที่จะช่วยปรับความคิดด้านลบ เช่น

3.3.1 การตรวจสอบความเป็นจริง (Reality Testing) เป็นวิธีที่ใช้ทั่วไปในการปรับโครงสร้างความคิด โดยสอนให้รู้จักใช้คำถามหาข้อพิสูจน์สิ่งที่ตนเองคิด

3.3.2 ให้มองทางเลือกอื่น (Looking for Alternatives) เมื่อเผชิญกับปัญหาใด ๆ คนเรามักจะมองหาทางออกเพียงด้านเดียว จึงต้องช่วยมองหาทางเลือกอื่นที่เป็นไปได้แล้วหัดให้ผู้รับบริการได้เริ่มต้นด้วยตนเอง

3.3.3 การพิจารณาหาสาเหตุอื่น (Reattribution) เป็นการให้มองหาสิ่งที่เป็นเหตุอื่นนอกเหนือจากความคิดที่ตนเองเข้าใจ เพราะการที่เกิดเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งอาจเป็นผลมาจากหลายสาเหตุไม่ใช่เป็นไปตามที่ตนคิดไว้เช่นนั้น

3.3.4 การทำให้รู้สึกเสียหายน้อยลง (Decatastrophizing) เป็นการใช้เทคนิค “แล้วไง” คือการถามว่าถ้าเกิดผลเสียหายน่ากลัวจริงแล้วอะไรจะเกิดขึ้น สิ่งเลวร้ายที่สุดที่เรากลัวว่าจะเกิดคืออะไร

3.3.5 เทคนิคด้านพฤติกรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) หรือการฝึกทักษะต่าง ๆ

ขั้นตอนการบำบัดด้วยปัญญา

ขั้นตอนการบำบัดกลุ่มปัญญาบำบัด ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนตามหลักที่ใช้ในการบำบัดภาวะซึมเศร้า และเพื่อความเหมาะสม ผู้วิจัยจึงได้ประยุกต์ขั้นตอนใช้กับความโกรธ ดังนี้

1. การค้นหาความคิดอัตโนมัติด้านลบ ขั้นแรกให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจถึงความหมายของความคิด ความคิดอัตโนมัติด้านลบ ครอบคลุมถึงความสำคัญของความคิดอัตโนมัติและความสัมพันธ์ระหว่างความคิดอัตโนมัติด้านลบกับความโกรธ โดยผู้บำบัดจะฝึกให้ผู้รับการบำบัดสามารถใช้ความคิดและค้นหาความคิดอัตโนมัติด้านลบของตนเองหลังจากนั้นมอบหมายให้ทำเป็นการบ้านให้ผู้รับการบำบัดค้นหาความคิดอัตโนมัติด้านลบที่ก่อให้เกิดความโกรธของตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วบันทึกความคิดเหล่านั้นไว้ในระยะแรก ๆ ผู้รับการบำบัดอาจไม่สามารถหาความคิดอัตโนมัติด้านลบที่เกิดขึ้นได้ อาจให้ผู้รับการบำบัดบันทึกความคิดที่เกิดขึ้นเมื่ออารมณ์เปลี่ยนแปลงไป วิธีการค้นหาและแยกแยะความคิดอัตโนมัติด้านลบที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องมีวิธีการดังนี้

1.1 บันทึกความคิดอัตโนมัติด้านลบที่เกิดขึ้นนั้นทันทีทันใด

1.2 ให้ผู้รับการบำบัดจัดช่วงเวลาในแต่ละวัน เพื่อที่จะทบทวนแล้วบันทึกความคิดอัตโนมัติด้านลบที่เกิดขึ้น หรือให้ผู้รับการบำบัดบันทึกถึงความคิดที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องที่มีมักจะผ่านเข้ามาในความคิดบ่อยครั้งให้ละเอียดมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

1.3 ให้ผู้รับการบำบัดค้นหาเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้รู้สึกโกรธ แล้วบันทึกเหตุการณ์และความคิดที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์นั้น ๆ เช่น ให้ผู้รับการบำบัดบันทึกถึงเรื่อง และ เวลาที่แย่ที่สุดของวันนี้ทำให้ผู้รับการบำบัดรู้สึกโกรธ

1.4 ผู้บำบัดชี้ให้ผู้รับการบำบัดเห็นถึงสิ่งเร้าหรือสถานการณ์นำ และความคิดที่ทำให้ผู้รับการบำบัดเกิดความโกรธ

การให้ผู้รับการบำบัดบันทึกความคิดอัตโนมัติด้านลบและปฏิกิริยาตอบสนองของผู้รับการบำบัดต่อความคิดอัตโนมัติด้านลบที่เกิดขึ้นลงในแบบบันทึก เป็นวิธีการเบื้องต้นในการตรวจสอบการประเมิน และการปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติด้านลบ

2. การตรวจสอบความคิดอัตโนมัติด้านลบตามความเป็นจริง ผู้บำบัดจะช่วยผู้รับการบำบัดตรวจสอบว่าความคิดอัตโนมัติด้านลบที่เกิดขึ้นมีความสมเหตุสมผล หรือตรงตามสภาพตามความเป็นจริงเพียงใด แต่ผู้บำบัดต้องไม่ทำให้ผู้รับการบำบัดคิดว่าปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เผชิญอยู่มีสภาพดีกว่าที่เป็นอยู่จริง ผู้บำบัดใช้วิธีการกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดวิเคราะห์ว่าใน

สถานการณ์นั้น ๆ สามารถเกิดได้จากสาเหตุอื่น ๆ หรือมีความเป็นไปได้อย่างอื่นอีกหรือไม่ อาจมีการเปรียบเทียบกับความคิดที่มีเหตุผลของบุคคลทั่วไปที่ไม่มีความโกรธ ซึ่งสิ่งสำคัญของการตรวจสอบความคิดอัตโนมัติด้านลบก็เพื่อให้เกิดมีการแก้ไข ปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติด้านลบ โดยการวิเคราะห์ความคิด ทศนคติ การที่ผู้รับการบำบัดได้เรียนรู้ที่จะตรวจสอบความคิดอัตโนมัติด้านลบกับสถานการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ทำให้มีโอกาที่จะประเมินความคิดอัตโนมัติด้านลบของตนเองว่ามีความเหมาะสม หรือสมเหตุสมผลหรือไม่ ทำให้ผู้รับการบำบัดตระหนักถึงความคิดที่ไม่ถูกต้องแล้วเกิดการปรับเปลี่ยนความคิดที่บิดเบือนไป

3. การปรับเปลี่ยนความคิด วิธีการปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อให้ผู้รับการบำบัดมีมุมมองที่ชัดเจน สมเหตุสมผล ตรงตามความเป็นจริงมากขึ้น มีวิธีการดังนี้

3.1 การปรับเปลี่ยนความคิดคือสาเหตุของปัญหา ผู้ที่มีภาวะ โกรธมักจะมีความคิดอัตโนมัติในทางลบเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีการมองปัญหาในลักษณะติดแน่นกับความคิดของตนเองที่ไม่ยืดหยุ่น วิธีปรับเปลี่ยนความคิดต่อสาเหตุของปัญหา มีขั้นตอนดังนี้

3.1.1 ผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดร่วมกันทบทวนถึงสิ่งเร้าสถานการณ์ หรือปัญหาที่ทำให้ผู้รับการบำบัดคิดว่าจะทำให้เกิดความโกรธ ตามสภาพความเป็นจริง

3.1.2 ผู้บำบัดตั้งคำถามให้ผู้รับการบำบัดพิจารณาว่ามีสาเหตุอื่น ๆ ที่ร่วมกันให้เกิดปัญหากับผู้รับการบำบัดอีกหรือไม่

3.1.3 ผู้บำบัดกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดพิจารณาว่าปัญหามีสาเหตุได้ทั้งจากตัวผู้รับการบำบัดเองและปัจจัยภายนอกอื่น ๆ ร่วมกัน

3.1.4 ผู้บำบัดให้ผู้รับการบำบัดบอกถึงพฤติกรรมที่แสดงถึงความรับผิดชอบต่อปัญหานั้นๆ เปรียบเทียบระหว่างผู้รับการบำบัดและบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้น

3.1.5 ผู้บำบัดให้ผู้รับการบำบัดทบทวนความคิดของตนเองที่คิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นความรับผิดชอบของตนเองเต็ม 100 เปอร์เซ็นต์ โดยให้ลองคิดพิจารณาให้คะแนนความรับผิดชอบใหม่อีกครั้ง หลังจากผู้บำบัดให้ผู้รับการบำบัดฝึกการคิดตามวิธีการในการปรับเปลี่ยนความคิด

3.2 ปรับเปลี่ยนความคิดในด้านลบต่อผลลัพธ์ของปัญหา ผู้ที่มีความโกรธมักจะมองสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ที่ประสบมาแล้วแปลความหมายบิดเบือนไปด้านลบ การคาดการณ์ถึงเฉพาะผลลัพธ์ในทางลบที่จะเกิดขึ้นจากสถานการณ์นั้น ๆ ดังนั้นเมื่อเผชิญกับปัญหาผู้ที่มีความโกรธมักจะมองว่าปัญหานั้นไม่สามารถแก้ไขได้จึงไม่คิดหาแนวทางในการแก้ปัญหา ดังนั้นจึงต้องกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดตระหนักถึงความคิดอัตโนมัติในทางลบที่เกี่ยวกับปัญหานั้นตามความเป็นจริง

สาเหตุอื่น ๆ ที่อาจร่วมก่อให้เกิดปัญหา ถ้าความคิดอัตโนมัติด้านลบที่เกิดขึ้นของผู้รับการบำบัด ตรงตามความเป็นจริง ผู้บำบัดอาจให้ผู้รับการบำบัดพิจารณาว่าจะเกิดผลลัพธ์อะไรบ้าง ถ้าผู้รับการบำบัดต้องอยู่ในสถานการณ์นั้นจริง ๆ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นน่าหวาดกลัวอย่างผู้รับการบำบัดคิดหรือไม่ แล้วถ้าผู้รับการบำบัดมีความคิดที่บิดเบือนไปด้านลบต่อไปจะมีผลอย่างไรบ้างต่อผู้รับการบำบัด โดยเฉพาะด้านอารมณ์และความรู้สึก ต่อมาผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดจึงร่วมกันค้นหาแนวทางแก้ ปัญหาที่เกิดขึ้น

4. การค้นหาแนวทางแก้ปัญหา ความคิดของผู้ที่มีความโกรธมักจะเป็นระบบปิดเกี่ยวกับความเป็นเหตุเป็นผล ซึ่งจะสามารถปรับเปลี่ยนได้สำหรับผู้ที่มีความโกรธสามารถเข้าใจและแยกแยะ ความคิดอัตโนมัติด้านลบ สิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธขึ้นได้ ซึ่งแนวทางในการ แก้ไขปัญหาเป็นวิธีการเพื่อให้ผู้รับการบำบัดมองปัญหาในแง่มุมใหม่ มีลักษณะของการคิด การตีความปัญหา และนำไปประยุกต์ในการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ

กลุ่มบำบัดปัญญานิยม (Cognitive Group Therapy)

เซลิกมา และ มาร์เชก (Seligman & Marshak, 1990) ได้กล่าวถึงโปรแกรมกลุ่มบำบัด พฤติกรรมปัญญานิยม เป็นทางเลือกในการบำบัดของบุคคลที่มีประสิทธิภาพ เดิมทีนักบำบัดจะใช้ กับ ผู้ป่วยที่มีปัญหาความเจ็บปวดเรื้อรัง ทำให้ผู้ป่วยสามารถพัฒนาไปสู่ทักษะการจัดการกับปัญหา ความเจ็บปวดได้ สมาชิกในกลุ่มจะร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ในอดีต และการแก้ปัญหาจะเป็น หน้าที่ของกลุ่ม ในการให้กำลังใจ สนับสนุนทางสังคม ทำให้ผู้รับการบำบัดสามารถปรับตัวได้ อย่างเหมาะสมในการจัดการและเพิ่มการรับรู้ในการควบคุมตนเองได้ ในระยะต่อมาได้นำไป ประยุกต์ใช้กับผู้รับการบำบัดอื่น ๆ มากมาย เช่น ใช้กับบุคคลที่มีภาวะเครียด สร้างระเบียบวินัย ในชั้นเรียน พฤติกรรมก้าวร้าว ภาวะจิตหลอน พัฒนาการล่าช้า และความโกรธ นอกจาก ลักษณะข้างต้นแล้วมี ผู้ได้กล่าวถึงลักษณะการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกันดัง สุภาพร สุนพะวงษ์ (2542) ได้กล่าวถึง การให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือแก่ สมาชิกกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดการสำรวจตัวเอง เข้าใจตนเอง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อันจะนำไปสู่ความเจริญของงานส่วนบุคคลโดยอาศัยผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เป็นผู้เอื้ออำนวยให้สมาชิก มีปฏิสัมพันธ์ขึ้นภายในกลุ่ม เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ อบอุน ปลอดภัย เป็นกันเองเพื่อเปิด

โอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกันให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น เกิดการเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน หาทองแก้ไขปัญหาค้าง ๆ ได้ ซึ่งจะเป็นแนวทางให้สมาชิกได้พัฒนาตนเอง สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

สุทธิพร ศรีไชยวาน (2542) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปในเวลาเดียวกัน ซึ่งเป็นการจัดประสบการณ์หรือให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจตัวเอง ทั้งความคิด ทัศนคติ ความรู้สึก ปัญหาที่ตนมีอยู่ รวมถึงความต้องการแก้ไขปัญหาค้าง ๆ และพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ โดยการนำปัญหามาอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความคิดร่วมกันเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการรับรู้ เข้าใจ และยอมรับตนเองอย่างแท้จริง เลือกแนวทางโดยการแก้ปัญหาค้าง ๆ และลดความขัดแย้งในจิตใจ นำไปสู่การเปิดเผย (ชีวรัตน์ ต่ายเกิด, 2545) ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย อบอุ่นเป็นมิตร มีความเห็นใจ เข้าใจกันอย่างลึกซึ้ง น่าไว้วางใจ โดยมีผู้นำกลุ่มคือผู้ให้คำปรึกษาคอยกระตุ้นและเชื่อมโยงคำพูด และความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ตอบข้อสงสัย พร้อมให้ความรู้ และคำแนะนำในโอกาสที่เหมาะสม โดยมีวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม (คุณหญิง อุดมอิทธิพงศ์, 2546) เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ ภายในใจออกมา เกิดการยอมรับนับถือตนเอง กล้าเผชิญกับปัญหาของตนเองและแก้ปัญหาค้าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนให้สมาชิกในกลุ่มที่มีปัญหาค้าง ๆ ปรับปรุงทักษะในการยอมรับตนเองและแก้ปัญหาค้าง ๆ ด้านความขัดแย้งในตนเอง และความขัดแย้งที่ตนมีต่อคนอื่น รวมทั้งส่งเสริมให้สมาชิกที่มีความเข้มแข็งสามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาค้าง ๆ ขึ้นอีก และสามารถรักษาสภาพจิตใจของตนให้เป็นสุขเหมือนกับการอยู่ในกลุ่มได้ และมีขั้นตอน (วัชรีย์ อุจจะรัตน์, 2542, หน้า 133 – 134) ดังต่อไปนี้

1. ขั้นตอนกลุ่ม (The Involvement Stage) สมาชิกที่เข้ากลุ่มยังไม่กล้าเปิดเผยเพราะยังไม่ไว้วางใจในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาต้องให้คำชี้แจงวัตถุประสงค์และสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม และต้องใช้เวลาสมาชิกพอสมควรอย่างเร่งรีบ
2. ขั้นตอนการเปลี่ยนลักษณะของกลุ่ม (The Transition Stage) สมาชิกเริ่มมีความรู้สึกไว้วางใจกันแต่มีความวิตกกังวลและความเครียดอยู่บ้าง ผู้ให้คำปรึกษาต้องชี้แจงให้สมาชิกกล้าอภิปรายปัญหาค้าง ๆ ของตัวเองอย่างเปิดเผย

3. ขั้นดำเนินงาน (The Working Stage) ขั้นตอนนี้สัมพันธภาพในกลุ่มจะดีขึ้นสมาชิกจะเปิดเผยตัวเอง อภิปรายปัญหาตามความเป็นจริงร่วมกับแก้ไขปัญหาของสมาชิกทุกคนได้สำรวจปัญหาเข้าใจปัญหาและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างกระจ่างแจ้งรู้วิธีแก้ปัญห และวิธีนำไปปฏิบัติด้วยความพอใจไม่มีข้อข้องใจตกค้างก็สามารถยุติกลุ่มได้ ขนาดของสมาชิกกลุ่มที่มีประสิทธิภาพสูงสุดของการให้คำปรึกษากลุ่มในโรงเรียนประมาณ 4 - 8 คน การพิจารณาสมาชิกกลุ่มควรให้มีลักษณะ และความต้องการคล้าย ๆ กัน โดยคัดกรองสมาชิกก่อนที่จะคัดเลือกเข้ากลุ่ม เช่น ลักษณะปัญหา สมัครงใจเข้าร่วม มีความอดทน ฯลฯ ในระหว่างการพบกันของสมาชิกกลุ่มจะไม่รับสมาชิกใหม่เพิ่มนอกจากสมาชิกในกลุ่มเดิมเท่านั้น

ช่วงระยะเวลาของกลุ่มที่นัดพบกันควรอยู่ระหว่าง 8 - 10 ครั้ง ครั้งละ $\frac{1}{2}$ - 2 ชั่วโมง ต่อ 1 - 2 สัปดาห์ ผู้นำบำบัดพฤติกรรมปัญญานิยม มีบทบาทกระตือรือร้นในการนำกลุ่ม ซึ่งเน้นการจัดทำเป้าหมาย ควบคุมและฝึกสอน เช่น การฝึกผ่อนคลาย เป็นต้น ให้การสนับสนุนและร่วมพิจารณา ร่วมกันในการแก้ไขปัญห และการควบคุมเวลาการเข้ากลุ่ม เป็นต้น

สัมพันธภาพระหว่างผู้รับบริการและผู้ให้คำปรึกษา

เบคก์ (Beck, 1987 cited in Corey, 2001) ได้ให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพระหว่างผู้รับคำปรึกษาและผู้บำบัด ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการบำบัดด้วยปัญญา ความสำเร็จของการให้คำปรึกษา ผู้บำบัดต้องมีลักษณะอบอุ่น จริงใจ ร่วมรับความรู้สึกอย่างเมตตา ให้การยอมรับไม่มีเงื่อนไข และสามารถสร้างความไว้วางใจและสัมพันธภาพกับผู้มารับบริการได้ โดยหลักสำคัญของการบำบัดโรเจอร์ (Rogers) ได้กล่าวถึงสิ่งจำเป็น คือ ผู้บำบัดต้องมีกระบวนการสร้างความคิดของผู้รับการบำบัดด้วยวิธีที่สร้างสรรค์และกระตือรือร้น จึงจะทำให้ผู้รับบริการให้ความร่วมมือในกระบวนการถามคำถามให้ติดตาม (Socratic Question) ตลอดจนมีความรู้ ทักษะ และ กลวิธีที่ผู้รับบริการจะสามารถใช้เป็นแนวทางในการทำความเข้าใจด้วยความเชื่อและทัศนคติของผู้รับบริการเอง และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

ผู้บำบัดจะเป็นผู้กระตุ้นให้เกิดประสบการณ์ที่ถูกต้องด้วยทักษะขบวนการทางปัญญามีต่อผู้รับการบำบัดให้มีความกระตือรือร้นในบทบาทของตนเองด้วยการสำรวจความคิดที่บิดเบือนที่ได้รับมอบหมายให้ค้นหา ในระหว่างให้คำปรึกษาและมอบหมายให้ทำการบ้าน การทำการบ้าน

จะเป็น ส่วนหนึ่งของกระบวนการทางปัญญาที่ผู้รับการบำบัดสามารถคัดต่อปัญหาที่เฉพาะและ คัดแยกปัญหาออกมาเป็นลักษณะการบันทึกประจำวันได้

จุดมุ่งหมายของผู้ให้คำปรึกษาจะสอนให้ผู้รับการบำบัดสามารถที่จะเป็นผู้บำบัดด้วยของ เเขาเอง สามารถมองเห็นธรรมชาติและเส้นทางของปัญหา กระบวนการบำบัดทางปัญญา คิด อย่างไ้จึงจะมีอิทธิพลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของผู้รับการบำบัด กระบวนการให้ความรู้จะทำให้ ผู้รับการบำบัด ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังเป็นปัญหา และการป้องกันการกลับเป็นซ้ำอีก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีปัญญานิยม

งานวิจัยในประเทศ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีปัญญานิยม ภายในประเทศมีการศึกษาไว้อย่างน่าสนใจ จากหลายสถาบันการศึกษา ดังต่อไปนี้

อรัญญา แก้วสระแสง (2542) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมให้คำปรึกษาเพื่อลด ความเครียดของพยาบาลตามแนวความคิดพฤติกรรมปัญญานิยมในพยาบาลที่มีบุคลิกภาพชนิด เอ กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชของคหิ์ 17 จำนวน 20 คน สุ่ม เข้ากลุ่มละ 10 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม ครั้งละ 90 นาที จำนวน 4 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง เครื่องมือเป็นแบบสอบถามบุคลิกภาพส่วนบุคคล แบบทดสอบ บุคลิกภาพ A/B ของชาร์เลสเวิร์ธ ฉบับแปลภาษาไทยโดยสมบัติ ปัญญา และแบบ วัดความเครียดของทางการพยาบาลของ เกรย์-ทอฟ และแอนเดอร์สัน การทำแบบทดสอบในช่วง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย (t-test) ผลการทดลองพบ ว่าหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษา มีระดับความเครียดลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษามีระดับ ความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในระยะติดตามผลพบ ว่าไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ทิพย์วัลย์ สุทิน (2539) ได้ศึกษาการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่น โดยรูปแบบ การปรับพฤติกรรมด้วยปัญญา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัด นครศรีธรรมราช อายุระหว่าง 13 – 15 ปี จำนวน 30 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มปรับ พฤติกรรมด้วยปัญญาการฝึกการวิเคราะห์จัดการกับความโกรธ พุคเตือนตนเอง และคิดถึงผล กรรมที่ตามมา ในระยะทดลอง 6 สัปดาห์ จำนวน 10 ครั้ง ในขณะที่กลุ่มกำกับตนเอง

ฝึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง และกลุ่มควบคุม และกลุ่มควบคุมได้ร่วมกิจกรรมการแนะแนวการศึกษาและอาชีพ การรวบรวมข้อมูลดำเนินการโดยบันทึก จำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียน จากการสังเกตนักเรียนแต่ละคนในระหว่างเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล และให้นักเรียนตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำและทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีคูกี (Tukey-Test) การวิจัยพบว่า กลุ่มปรับพฤติกรรมด้วยปัญญามีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากแบบวัดในระยะทดลองและระยะติดตามผลน้อยกว่าระยะเส้นฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แต่จำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวจากการสังเกตในระยะทดลองเท่านั้นที่น้อยกว่าระยะเส้นฐาน ($p < .05$) นักเรียนกลุ่มปรับพฤติกรรมด้วยปัญญา มีพฤติกรรมก้าวร่ววน้อยกว่ากลุ่มนักเรียนกำกับตนเอง และกลุ่มควบคุมทั้งพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการสังเกต และคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากการตอบแบบวัดในระยะทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แต่ไม่พบความแตกต่างกันในระยะติดตามผล

จันทพร โรจนพัทธ์ (2543) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างวินัยในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตพิบูลบำเพ็ญ มหาวิทยาลัยบูรพา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน สุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 2 ห้อง จาก 3 ห้องเรียน คัดเลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมในชั้นเรียนน้อย (โดยอาจารย์ 4 ท่าน) ให้นักเรียนที่สมัครใจทำแบบสอบถามพฤติกรรมในชั้นเรียน แล้วเลือกนักเรียนที่มีคะแนนน้อยมาห้องละ 8 คน แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อย่างละ 1 ห้องเรียน ด้วยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาแบบประเมินพฤติกรรมมีวินัยในชั้นเรียน แบบสอบถามพฤติกรรมมีวินัยในชั้นเรียน แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมพฤติกรรมในชั้นเรียน แลบบันทึกเสียงสัญญาณการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม และแบบสอบถามนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับเอกสารเกี่ยวกับพฤติกรรมมีวินัยในชั้นเรียนศึกษาด้วยตนเอง การทดลองใช้เวลา 9 สัปดาห์ แบ่งการทดลองเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเส้นฐาน หลังการทดลอง 5 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ มีการบันทึกการสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียนทั้ง 3 ระยะ กลุ่มละ 4 ครั้ง ต่อสัปดาห์ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ Wilcoxon Matched Pairs Signed – Ranks Test และ The Mann – Whitney U ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมมีวินัยในชั้นเรียนหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมมีวินัยในชั้นเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีปัญญานิยม มีผู้ศึกษาไว้อย่างหลากหลาย และมีประเด็นที่น่าสนใจ ดังต่อไปนี้

กัวติน, ลอยด์ และ สปิริโต (Guertin, Lloyd, & Spirito, 2001) ได้ศึกษาการทำร้ายตัวเอง และพยายามฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในช่วงปี 1996-2000 พบว่า เป็นผลจาก อาการอ่อนไหวทาง ปัญญาและพฤติกรรม เช่น สิ้นหวัง ซึมเศร้า โดดเดี่ยว เสี่ยงอันตราย ไม่สนใจตนเอง พฤติกรรม มุทะลุใช้แอลกอฮอล์ และความโกรธ

ไคส์แคน (Kyskan, 2001) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมทักษะพฤติกรรมปัญญานิยมในการจัดการกับความโกรธของเด็กวัยรุ่นที่มีนิสัยก้าวร้าวและมีพฤติกรรมทำลาย จำนวน 2 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน และ 10 คน ได้รับคัดเลือก โดยการสุ่มเข้ากลุ่ม แล้วทำแบบทดสอบประกอบด้วยแบบวัด ความโกรธ ความก้าวร้าว ความภาคภูมิใจในตนเอง และการควบคุมตนเอง ในระยะก่อนเข้า ทดลองโปรแกรม ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลหลังการทดลอง 4 เดือน กลุ่มทดลอง กลุ่มแรกจะได้รับโปรแกรมสมาร์ทชอยส์ เอ็ด แองเกอร์ ไทม์ (Smart Choices at Anger Times, SCAAT) จำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 45 นาที กลุ่มที่สองเป็นกลุ่มควบคุมใช้โปรแกรมการคิด สำหรับวัยรุ่น (RETHINK Program for Teens) โดยการอภิปรายและแสดงบทบาทสมมติ ในช่วง ระยะเวลา 2-4 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที พบว่าทั้งสองวิธีมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในการลดความโกรธและความก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองและติดตามผล และผู้เข้ารับการทดลอง ได้เสนอแนะควรปรับปรุงเนื้อหาโปรแกรมและการให้คำแนะนำตามพื้นฐานความต้องการของ วัยรุ่น

อีเซนแมน (Eisenman, 1992) ได้ศึกษาการใช้พฤติกรรมปัญญานิยมในการจัดการความ โกรธ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงแอฟริกันอเมริกา ชั้นเกรด 7 มีประวัติพฤติกรรมความก้าวร้าว ด้วยการแสดงออก เข้าร่วมการทดลอง จำนวน 6 ครั้ง โดยใช้สถานการณ์เป็นตัวกระตุ้นความโกรธ และนักเรียนจะได้รับการฝึกเทคนิคการพูดแนะนำตนเอง ในการลดความโกรธ (Self-Guiding Verbalizations) ผลการทดลองพบว่านักเรียนมีแนวโน้มในการควบคุมความโกรธของตนเองได้ แม้ในระยะติดตามผล

มาร์ท (Maetsch, 1999) ได้ศึกษาเปรียบเทียบกลุ่มบำบัดด้วยพฤติกรรมปัญญานิยมในวัยรุ่นสอง กลุ่มในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นที่ถูกศาลตัดสิน กลุ่มแรกอายุ 12-14.5 ปี และ กลุ่มที่ 2 อายุ 14.6-18 ปี ทั้งสองกลุ่มจะได้รับโปรแกรมสองลักษณะคือ กระบวนการระดับสูง และระดับต่ำ จำนวน 10 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง การทดสอบมี 3 ระยะคือ ก่อน ทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล 9 เดือน ตัวแปรตาม คือ การทำผิดซ้ำ อัตราพฤติกรรมการ

ดูแลต่อพ่อแม่ ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่กับวัยรุ่น การควบคุมความโกรธ การแก้ปัญหาทางสังคม และทักษะทางสังคม ผลการทดลองพบว่า กระบวนการระดับสูงเหมาะกับวัยรุ่นที่มีอายุมากกว่าวัยรุ่นอายุน้อย ส่วนกระบวนการระดับต่ำเหมาะสมกับวัยรุ่นที่มีอายุน้อย

เคลล์เนอร์ และตุติน (Kellner & Tutin, 1995) ได้ศึกษาการใช้แนวคิดพฤติกรรมปัญญานิยมในการจัดการกับความโกรธของนักเรียนที่พัฒนาการทางอารมณ์ล่าช้า และจิตหลอน โดยใช้กลวิธีเรียนรู้ในการแก้ไขตามความจำเป็นที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น กลุ่มสนับสนุน บทบาทสมมติ การสร้างทักษะ เทคนิคการผ่อนคลายความโกรธทำให้เป็นเรื่องปกติ และการติดต่อกันในชั้นเรียน นักเรียนที่บ่งชี้ช่องทางการเรียนให้สามารถเรียนรู้ทางกายภาพ การกระตุ้นนักเรียนได้เรียนรู้การจัดการความโกรธได้ดีทั้งในที่โรงเรียนและที่ทำงาน และสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้

ลิทเซนริง และลิบิง (Leichsenring & Leibing, 2003) ได้ศึกษาประสิทธิภาพการบำบัดทางจิตและการบำบัดพฤติกรรมปัญญานิยมให้กับผู้ที่มีบุคลิกภาพผิดปกติ โดยการวิเคราะห์เชิงอภิมาน (Meta-Analysis) ระหว่างปี 1974 - 2001 พบว่า การบำบัดพฤติกรรมปัญญานิยมมีประสิทธิภาพสูงในการบำบัดผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ผิดปกติ

ไดคีมาน (Dykeman, 2000) ได้ศึกษาการบำบัดความโกรธพฤติกรรมเกรงของนักเรียนวัยรุ่น อายุ 14-16 ปี ด้วยโปรแกรมพฤติกรรมปัญญานิยม พบว่า สามารถลดการแสดงความโกรธ การควบคุมความโกรธ และสถานการณ์ความโกรธได้ แต่ไม่พบความแตกต่างอุปนิสัยความโกรธ

ซุกอโทนสกี (Zukotynski, 1980) ได้ศึกษาโปรแกรมพฤติกรรมปัญญานิยม โดยใช้เทคนิคการสอนตัวเอง (Self-Instructions) และการตอบสนองต่อการไม่ใช้คำพูด (Nonverbal Group) กับเด็กวัยรุ่นที่มีพัฒนาการล่าช้า ทำให้สามารถปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวันได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม

เวอร์ลี (Versi, 1992) ได้ศึกษาผลการปรับพฤติกรรมด้วยปัญญาในวัยรุ่นที่มีภาวะความยุ่งยากทางอารมณ์ ทั้งแบบภายในและภายนอก ทำการทดลอง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที รวม 23 ครั้ง พบว่า จะได้ผลดีกับวัยรุ่นที่มีปัญหาทางอารมณ์ภายนอกให้สามารถแก้ไขปัญหา การใช้ความสามารถทางสังคม และการปรับตัวได้ดี

ดอนตา และคณะ (Donta et al, 2003) ได้ศึกษาผลการบำบัดพฤติกรรมปัญญานิยมและการออกกำลังกายในทหารผ่านศึกที่มีลักษณะอาการเจ็บป่วยหลายอย่าง เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรัง ความอ่อนแรง (Fatigue) และอาการผิดปกติทางการรับรู้ (Cognitive Symptoms) พบว่า ทหารผ่านศึกที่ได้รับการบำบัดด้วยพฤติกรรมปัญญานิยมร่วมกับการออกกำลังกาย ลดความเศร้าโศก

และอาการผิดปกติทางการรับรู้ ส่วนทหารที่ได้รับการบำบัดด้วยวิธีพฤติกรรมปัญญานิยมก็สามารถลดอาการผิดปกติทางการรับรู้ และการทำหน้าที่ของสุขภาพจิตดีขึ้นด้วย

ฟาวา, รุยนิ, รูฟานลลี และ กรันดี (Fava, Ruini, Ruffanelli & Grandi, 2002) ได้ศึกษาผลการบำบัดพฤติกรรมปัญญานิยมและการเพิ่มขนาดยาต้านอาการซึมเศร้า ในผู้ป่วยที่ขาดการรักษาในระยะยาวและอยู่ระหว่างการรักษาซ้ำ พบว่า การรักษาผู้ป่วยซึมเศร้าร่วมกับการบำบัดด้วยพฤติกรรมปัญญานิยมเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพต่อการรักษาผู้ป่วยซึมเศร้า

บูเออร์, เซปป์, และ จอห์นสัน (Bauer, Sapp, & Johnson, 1999). ได้ศึกษาเปรียบเทียบการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมปัญญานิยมและแบบสนับสนุนกับนักเรียนในพื้นที่เสี่ยง เขตชนบท นักเรียนจำนวน 30 คน จัดเป็น 4 กลุ่ม สองกลุ่มแรกได้รับคำปรึกษาแบบพฤติกรรมปัญญานิยม และอีกสองกลุ่มได้รับคำปรึกษาแบบสนับสนุน แต่ละกลุ่มใช้เวลา 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ตลอดระยะ 9 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มที่ได้รับการปรึกษาแบบพฤติกรรมปัญญานิยมมีทัศนคติด้านวิชาการ ความภาคภูมิใจในตนเอง และการลดถูกจับกุม สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาแบบสนับสนุน ส่วนเพศไม่แตกต่างกัน

จากผลงานวิจัยทั้งภายในและนอกประเทศจะเห็นว่า กระบวนการทางพฤติกรรมปัญญานิยมเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้มารับบริการ เช่น การเสริมสร้างวินัยในนักเรียน การลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล พฤติกรรมเกรง ทำลายทรัพย์สิน การกระทำความผิดถูกศาลตัดสิน ปัญหาทางอารมณ์และบุคลิกภาพ พัฒนาการล่าช้า จิตหลอน การทำร้ายตนเองหรือพยายามฆ่าตัวตายของวัยรุ่น ประชาชนที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง โรคซึมเศร้า หรือทหารผ่านศึกที่มีภาวะประสาทหลอนก็สามารถให้การช่วยเหลือได้ ทำให้ผู้มารับบริการสามารถดูแลสุขภาพตนเอง ควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ลดพฤติกรรมที่ไม่ดีได้ดีขึ้น

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจการให้คำปรึกษาดำเนินการบำบัดทางปัญญาในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่มีแนวโน้มจะแสดงความโกรธไม่เหมาะสม ซึ่งจะก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองและสังคม โดยผู้วิจัยใช้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นตัวขับเคลื่อนโดยสมาชิกภายในกลุ่มจะได้รับประสบการณ์และมุมมองใหม่ ๆ เกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติเกี่ยวกับความโกรธของสมาชิกแต่ละคน ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น เป็นมิตร จริงใจ ร่วมแบ่งปันความคิด ให้การสนับสนุน ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกสามารถใช้ความคิดหรือปัญหาพิจารณาไตร่ตรองตามความเป็นจริง สมเหตุสมผล และสามารถกำหนดวิธีการเข้าถึงการควบคุมและลดความโกรธได้อย่างอัตโนมัติเมื่อเจอสถานการณ์หรือสิ่งเร้ามากระตุ้นได้อย่างเหมาะสม